

杨力

四季养生

养生



（增订本）

谈

又一部让中国人多活十年的书！

杨力口述

北京中医药大学出版社



目录

Content

- [第1节：四季养生谈\(1\)](#)
- [第2节：四季养生谈\(2\)](#)
- [第3节：四季养生谈\(3\)](#)
- [第4节：四季养生谈\(4\)](#)
- [第5节：四季养生谈\(5\)](#)
- [第6节：四季养生谈\(6\)](#)
- [第7节：四季养生谈\(7\)](#)
- [第8节：四季养生谈\(8\)](#)
- [第9节：四季养生谈\(9\)](#)
- [第10节：四季养生谈\(10\)](#)
- [第11节：四季养生谈\(11\)](#)
- [第12节：四季养生谈\(12\)](#)
- [第13节：四季养生谈\(13\)](#)
- [第14节：四季养生谈\(14\)](#)
- [第15节：四季养生谈\(15\)](#)
- [第16节：四季养生谈\(16\)](#)
- [第17节：四季养生谈\(17\)](#)
- [第18节：四季养生谈\(18\)](#)
- [第19节：四季养生谈\(19\)](#)
- [第20节：四季养生谈\(20\)](#)
- [第21节：四季养生谈\(21\)](#)
- [第22节：四季养生谈\(22\)](#)
- [第23节：四季养生谈\(23\)](#)
- [第24节：四季养生谈\(24\)](#)
- [第25节：四季养生谈\(25\)](#)
- [第26节：四季养生谈\(26\)](#)
- [第27节：四季养生谈\(27\)](#)
- [第28节：四季养生谈\(28\)](#)
- [第29节：四季养生谈\(29\)](#)
- [第30节：四季养生谈\(30\)](#)

- [第31节：四季养生谈\(31\)](#)
- [第32节：四季养生谈\(32\)](#)
- [第33节：四季养生谈\(33\)](#)
- [第34节：四季养生谈\(34\)](#)
- [第35节：四季养生谈\(35\)](#)
- [第36节：四季养生谈\(36\)](#)
- [第37节：四季养生谈\(37\)](#)
- [第38节：四季养生谈\(38\)](#)
- [第39节：四季养生谈\(39\)](#)
- [第40节：四季养生谈\(40\)](#)
- [第41节：四季养生谈\(41\)](#)
- [第42节：四季养生谈\(42\)](#)
- [第43节：四季养生谈\(43\)](#)
- [第44节：四季养生谈\(44\)](#)
- [第45节：四季养生谈\(45\)](#)
- [第46节：四季养生谈\(46\)](#)
- [第47节：四季养生谈\(47\)](#)
- [第48节：四季养生谈\(48\)](#)
- [第49节：四季养生谈\(49\)](#)
- [第50节：四季养生谈\(50\)](#)
- [第51节：四季养生谈\(51\)](#)
- [第52节：四季养生谈\(52\)](#)
- [第53节：四季养生谈\(53\)](#)
- [第54节：四季养生谈\(54\)](#)

第1节：四季养生谈(1)

1

阳极（阳极——阴长）

阴阳平衡——生命之本

阴阳平衡是生命活力的根本。阴阳平衡则人健康、有神；阴阳失衡人就会患病、早衰，甚则死亡。所以养生的宗旨是维系生命的阴阳平衡。

（一）什么是阴阳？

1. 阴阳运动是万事万物的运动规律

中国古代哲学经典巨著——《易经》告诉我们，阴阳运动是万事万物的运动规律。太极图就是阴阳运动哲理的缩影。

阳：凡是向阳光的、外向的、明亮的、上升的、温热的、永恒运动的，都属于阳。

阴：凡是背阳光的、内守的、晦暗的、下降的、寒冷的、相对静止的，都属于阴。

2 . 阴阳的相互关系是什么？

—— 阴阳之间是消长转化的关系，是互根互制的关系，是对立统一的关系

——阳极则阴， 阴极则阳； 阳极则阴生， 阴极则阳长

—— 阳主热， 阴主寒； 阳主动， 阴应静

—— 阴平阳秘， 精神乃治； 阴阳离决， 精气乃绝

3 . 阴阳的产生

阴阳产生于宇宙中日、月的运动，如日为阳，月为阴；天为阳，地为阴；昼为阳，夜为阴。

4 . 人体怎样分阴阳？

头为阳，足为阴；体表为阳，内脏为阴。

六腑为阳，五脏为阴；气为阳，血为阴.....

（二）什么是阴阳平衡？有何特点？

1. 什么是阴阳平衡？

阴阳平衡就是阴阳双方的消长转化保持协调，既不过分也不偏衰，呈现着一种协调的状态。

生命阴阳平衡的含义是脏腑平衡、寒热平衡及气血平衡。其总原则是阴阳协调，实质是阳气与阴精（精、血、津、液）的平衡，也就是人体各种功能与物质的协调。

2 . 阴阳平衡的四大特点

—— 气血充足

—— 精力充沛

—— 五脏安康

—— 容颜发光

3 . 阴阳平衡的三大具体表现

—— 生命活力强

—— 生理功能好

—— 心理承受力强

具体就是能吃、能睡、气色好，心情愉快，精神饱满；应急能力强，对不良情况适应能力好；耐受疲劳强，抵抗一般疾病能力好。

（三）为什么要维持阴阳平衡？

—— 阴阳平衡不是静止的、绝对的，而是相对的、动态的

这种平衡需要呵护，一旦养生不慎，就很容易导致阴阳失衡而危害健康。

—— 辨证论治，纠正盛衰

中医治病就是通过辨证论治，明确人体是哪一脏器或哪一部分阴阳失调，然后用药物纠正阴阳偏盛或偏衰，使人体阴阳恢复平衡，病就可以好了。

—— 养生原则，平衡阴阳

阴阳失衡对人体健康的危害

（一）阴阳为什么会失衡？

正常情况下，阴阳是互根、互补、互制的，说通俗一点，正常人体的生命功能与物质之间是互补互制的，也就是说阳气与阴精是互根的。

一旦出现一方不足或有余，人体的另一方就会来代偿、弥补，目的在于纠正失衡，维持阳气与阴精的平衡。如果阴阳失衡，不能相辅相成，代偿功能失调，就会呈现阴阳失调而产生种种健康问题。

（二）阴阳失衡有什么危害？

—— 阴阳轻度失衡可导致长期亚健康状态

—— 阴阳中度失衡导致疾病、早衰

—— 阴阳重度失衡导致重病

—— 阴阳离决则生命终止，即死亡

（三）亚健康是轻度阴阳失衡

亚健康虽然是轻度阴阳失衡，但如果发展下去，长期重度亚健康也可发展为中度阴阳失衡。

1. 什么是亚健康？

亚健康是健康与疾病之间的过渡阶段，亚健康又叫第三状态（也称“灰色健康”）。

亚健康发展下去就是疾病，但是亚健康的特点是具有逆转性，也就是说亚健康经过正确的养生保健的干预可以恢复为健康。

健康 亚健康 疾病

亚健康是当今的新概念，是西方人首先提出来的。国际上有关资料统计：在所有人中，健康者占 15%、疾病者占 15%、亚健康者占 70%。中国亚健康比例则高达 75%。足见亚健康是人类健康的头号大敌，是生命的第一隐形杀手。

第2节：四季养生谈(2)

2 . 亚健康的高危人群

—— 白领阶层

—— 脑力劳动者

—— 三班倒职工及重体力劳动者

其中，有人统计过企业管理者亚健康比例高达 8 5 %。

3 . 亚健康的危害性

—— 猝死或英年早逝

亚健康大部分是累出来的，本质属虚，是身体透支、五脏超负荷，尤其是心脏过累，容易发生猝死或英年早逝。

—— 发展为疾病

亚健康失于调养，极易发展为疾病。

—— 隐匿着潜在疾病

亚健康常隐匿着潜在疾病。

一般亚健康尚属轻度阴阳失衡，亚健康态的人之所以还能像正常人一样生活、一样工作，只是感到累，原因是人体有着惊人的适应力和代偿能力，从而能长期处于病态“平衡”状态下，这样就掩盖了一些疾病，一旦发现，往往为时已晚。

4 . 亚健康“亚”在什么地方？

要知道亚健康就应该先知道什么是健康。健康状态具有以下特点：

—— 能吃能睡，气色好

—— 心情愉快精神好

—— 应激能力强，对不良情况适应能力强

—— 耐受疲劳好

—— 抵抗一般疾病好

亚健康的人虽然能和健康人一样工作，一样生活，但他们已不属于健康状态了，那么，亚健康“亚”在什么地方？

亚健康有“三个下降”：

—— 生命活力下降

生命活力包括应激力、抵抗力、适应力，对饥饿、感染、中毒、寒冷、疾病等的应变能力下降（不能应急、反应低下），且比健康人易患病。

—— 生理本能（食、眠、性能力）下降

—— 心理承受力下降

总之，亚健康的“亚”表现归纳如下：

—— 三急：心态急、工作急、生活节奏急

—— 四高：心理高压、高强度竞争、高节奏、高消费

—— 五少：睡眠少、吃得少、娱乐少、交际少、运动少

5 . 亚健康的形成原因

——超负荷劳动、体力透支（或过度运动）

——心理打击，精神创伤，或紧张、高压状态

—— 生物钟被破坏（如频繁的三班倒）

—— 营养不良，或睡眠不足

—— 环境污染，噪声、环境毒素超标

6 . 亚健康人群的养生保健

亚健康者养生的总原则，是通过养生保健对亚健康状态进行干预，促使亚健康向健康逆转，有效方法如下：

—— 治疗疾病

如果经过休息，疲劳还不能缓解，就要警惕疾病的潜在可能，应立即到医院检查身体。

—— 休息

睡眠是调整亚健康的第一个良方，目的在于恢复疲劳，避免形成恶性循环。每周的缺觉（睡眠不足）要在当周补足，不可拖到下周，

以免疲劳积累。

——调整心态

防止焦急、紧张、忧虑、恼怒、抑郁等情绪。

——减慢节奏，避免紧张

——加强锻炼身体，但应避免疲劳运动及过度运动

——亚健康者的保健食品

针对身体活力下降的食品：

如人参或西洋参泡水饮，或用之炖肉，或用黄芪泡水饮或炖肉。

针对心理承受力下降的食品：

如桂圆肉、百合、大枣、茯苓、莲子、小米粥、小枣粥等。

针对生理本能下降的食品：

食本能下降：白术、山药、党参、山楂。

眠本能下降：百合、莲子、小枣、茯苓。

性本能下降：韭菜、狗肉、鹿角胶、羊肉、枸杞。

需要注意的是：亚健康者应先检查无病后，再自行调理，以免掩盖体内藏匿的疾病。

针对抵抗力下降的食品：

气虚者（乏力、头昏、食少，苔白质淡，脉弱无力）可用人参、黄芪、冬虫夏草、灵芝、茯苓。

阳虚者（面色?白、怕冷、手足冷、腰以下发凉，或乏力头晕、夜尿多或便秘，舌质淡、苔白、脉沉无力）可用金匱肾气丸。

血虚者（面黄、唇淡、指甲淡、头空、乏力，舌质淡、苔白、脉弱而细）可用当归、熟地、党参炖肉或大枣、陈皮水煎服。也可服八珍丸。

第3节：四季养生谈(3)

阴虚者（五心烦热、夜里掀被子、心烦失眠、口干、多梦、腰膝酸软、遗精、带下，舌质偏红、脉细数无力）可用龟、鳖、阿胶、生地、枸杞或六味地黄丸。

——亚健康者的保健按摩穴位

足三里（外膝眼下3寸）

合谷（大拇指与示指间的凹陷处）

涌泉（足底前1/3中心凹陷处）

大椎（背部第7颈椎棘突下面）

（四）中度阴阳失衡——疾病

中度阴阳失衡可导致五脏阴阳失调，从而出现疾病、早衰，产生阳虚、阴虚。

1. 什么是阳虚？阳虚有什么特点？

—— 阳虚

就是人体的某脏器功能偏衰，即功能减退。

—— 产生原因

先天禀赋不足或后天过劳，过度受寒、药物过量、久病失养、饮食不当等损伤阳气所致。

—— 特点

产热不足，阳虚则寒，所以表现为怕冷、自汗、手足冷、乏力疲倦、脉沉而无力、舌质淡苔白。

阳虚多由气虚发展而来。气虚的特点：少气懒言、乏力、自汗、头昏、舌淡苔白、脉虚无力。

2. 什么是阴虚？阴虚有什么特点？

—— 阴虚

阴虚是人体的精、血、津、液亏损，脏腑功能虚性亢进，阴不制阳，从而出现虚性内热的表现。

—— 产生原因

邪热伤阴，五志（喜、怒、悲、思、恐）太过，化火伤阴，或久病体虚耗阴，或操劳过度，营养不良。

3 . 五脏阴阳失衡的特点

—— 五脏阳虚的特点及保健

五脏阳虚多由五脏气虚发展而来，多因久病、受寒，过服寒凉或疲劳、营养不良所致。

肾阳虚的特点及保健：

肾阳虚特点：肾为五脏之本，所以肾阳虚、阴虚的特点都比其他五脏明显。其主要特点是：腰冷、腰以下发凉、手足发凉、头晕乏力、小便清长、夜尿频多、阴冷、男子精冷、女子带凉，舌淡苔白、脉沉无力。

保健方法：可用金匮肾气丸。平时多吃核桃、山药、羊肉、狗肉。

心阳虚的特点及保健：

心阳虚特点：稍累则心慌气短、头昏乏力、前胸自汗，舌淡苔白、脉弱无力。

保健方法：用人参3克、上好肉桂3克或人参3克、黄芪3克泡水饮。或服生脉饮口服液。

肺阳虚的特点及保健：

肺阳虚特点：动则气喘、气少不足以息、咳嗽乏力、背凉自汗、舌淡苔白。

保健方法：沙参、人参、黄芪水煎服或泡水饮或平时用燕窝、虫草炖鸡。

脾阳虚的特点及保健：

脾阳虚特点：食少腹胀、大便稀溏、腹部喜温喜按、四肢不温，舌淡苔白、脉沉而弱。

保健方法：可服人参健脾丸、附子理中丸等药物。

肝阳虚的特点及保健:

肝阳虚特点: 易疲倦、生机不振、情绪低落、怕冷乏力、面色晦暗, 舌淡苔白, 脉弱无力, 关脉尤甚。

保健方法: 可服西洋参类以振奋生机。

—— 五脏阴虚的特点及保健

五脏阴虚多因久病耗阴, 或七情太过, 化火伤阴, 或过度劳累或营养不当或过食辛热伤阴而致。

肾阴虚的特点及保健:

肾阴虚特点: 肾为五脏之本, 所以肾阴虚较多见, 而且症状明显。其主要表现为腰酸膝软, 头晕耳鸣, 五心烦热(双手心、双足心、胸心)、咽干颧红、消瘦盗汗、男子梦遗、女子带下, 舌质偏红、脉细数。

保健方法: 可服六味地黄丸, 平时用枸杞、生地泡水饮或黑木耳炖肉。

心阴虚的特点及保健方法:

心阴虚特点: 心慌心跳、失眠多梦、心烦口干, 舌红苔少、脉细数。

保健方法: 用麦冬、百合、莲子、桂圆肉、小枣、小米、茯苓泡水饮或煎汤, 或熬粥做羹均可。

肺阴虚的特点及保健方法:

肺阴虚特点: 盗汗、咳嗽、痰干而稠、午后潮热、咽干颧红、五心烦热, 舌质红少苔、脉细数。

保健方法: 常吃百合、银耳、杏仁、藕、沙参、麦冬, 或服养阴清肺丸。如果不行, 请到医院做胸透等检查。

第4节：四季养生谈(4)

脾阴虚的特点及保健方法：

脾阴虚特点：口干唇裂、食少善饥、腹热便干，舌红唇红、苔少脉细数。

保健方法：可常服玉竹、石斛、麦冬、山药、薏苡仁、白扁豆等。

肝阴虚的特点及保健方法：

肝阴虚特点：头晕目涩、胁肋灼热、五心烦热、眼花、筋脉不舒，舌红口干、苔少、脉弦细数。

保健方法：可服杞菊地黄丸或用枸杞泡水，或生地15克、白芍10克水煎服。

（五）重度阴阳失衡

重度阴阳失衡是五脏阴阳严重失调。主要是严重疾病发展的最终结果。

处理方法：立即到医院进行针对性治疗。

怎样维持阴阳平衡

在这里主要谈谈健康人如何维持阴阳平衡。

（一）生命节能是现代人维持阴阳平衡的法宝

为什么要节能养生呢？

机器是钢铁铸造的，尚且要注意节能，何况人呢？人的生命是有限的，因为生命好比燃烧着的蜡烛，燃烧得越旺，熄灭得越早。

生命节能主要包括静养生、慢养生及低温养生三大法宝。节能养生的目的是保护阳气及阴精，避免不必要的损耗，从而维持阴阳平衡。

1. 静养生是对生命的轻抚

静养生的重大意义：静养生能降低阳气及阴精的损耗，从而维持生命的阴阳平衡，延缓衰老，延长寿命。

—— 哪些人宜静养生？

动养与静养要相辅相成，有的人应以动养为主，静养为辅。如有高血脂、高血压、冠心病、肥胖遗传基因的人，身体肥、血脂高、腰围及腹围超标的人应以动养生为主，静养生为辅。反之，血脂不高，腹围、腰围正常，体重不超标，无高血压、冠心病、肥胖遗传基因的人，应以静养为主、动养为辅或交替进行。

处理好动养生和静养生的关系，才能达到精力好又能延长寿命的最佳目的。

—— 静养生须心先静

因为只有心先静下来，全身才能静下来。要心静下来，就要少点欲望。

—— 常做 5 分钟静养功

方法：半坐或躺下，然后半闭眼，两臂自然下垂，把意念集中于下丹田（脐下 3 寸），然后做深呼吸，想一件美好的事。这叫做以一念代万念。如此静养 5 分钟即可让大脑清醒。

2 . 慢养生是节能养生的绝招

—— 慢消耗，长寿命

人的寿命与呼吸频率成反比。据《黄帝内经》记载，古代的人，一呼一吸用 6 . 4 秒，而现代人只需 3 . 3 3 秒，比古代人快了一倍。可见随着人类生活节奏越来越快，呼吸的频率也越来越高，人的寿命也就会相应缩短。龟每分钟只呼吸 1 ~ 4 次，寿命可达几百年，甚至上千年；而人每分钟高达 1 2 ~ 2 0 次，寿命仅 8 0 年。可见，寿命与呼吸频率成反比，呼吸频率越慢，寿命越长。

所以，慢养生的重大意义在于慢心跳、慢呼吸、慢消耗，从而减少阴精和阳气的损耗，最终达到延缓衰老而延长生命的目的。

—— 心慢，心跳慢，呼吸慢

慢养生首先要心慢，心慢下来，呼吸、心跳才能慢下来，才能达到减少阴精和阳气损耗的目的。要让心慢下来，就要先做到放心，只

有信心，才能安心、养心。

上班时，大家都进入快节奏的生命状态，不上班、回家后就应转入慢节奏，这样才能减少消耗，延缓衰老。

3 . 低温养生是对生命的涵藏

——“高者其气寿”

中医经典著作《黄帝内经》指出：“高者其气寿，下者其气夭。”就是说，高寒山区的人寿命都偏长，温热地带的人寿命偏短，于是，这启发了我提出低温养生这一养生原则。

低温为什么能养生？

因为寒冷能使人体温降低，体温低则细胞分裂慢，代谢也慢，气血运行慢，这样阴精和阳气的损耗就少，所以衰老来得晚，寿命自然长。相反，高温使人体温升高，细胞分裂快，代谢快，气血运行快，阴精和阳气耗散得快，所以，衰老来得也快，寿命自然短。

可见，低温养生对延缓衰老、延长寿命有重大意义。

第5节：四季养生谈(5)

——怎样做到低温养生

第一，冬天室温不能过高，暖气不能开得太大，室温不宜超过 24℃，应以室内能穿一件厚毛衣为宜。

第二，低温养生尤其适合阴虚的人，因为阴虚的人怕热。

第三，低温养生最适合脑养生，因为大脑最怕热，如夏天因为炎热，大脑昏昏，降低温度大脑就会清醒。

第四，多接地气，多饮地下水（注意无污染）。

第五，多采吸阴气。阴气来自夜晚，来自月下，来自北面，来自河湖、高山、森林、峡谷……采吸阴气就是在这些时间、地点呼吸新鲜的空气。

第六，要多喝水，水是养阴第一良方。

第七，多吃水生食物如水稻、藕、笋；多吃越冬食物，如冬小麦、大白菜、萝卜、冬生水果如冬梨、苹果、冬瓜、冬枣……

总之，静、慢、低温养生互为因果，是生命节能的法宝，因此是调节生命阴阳的重要措施。

（二）生命储备是维持阴阳平衡的基础

食、眠、性三大本能养生，是生命储备的三大要素，是维持人体阴阳平衡的主要环节。

1. 食养生是对生命的营养储备

人体如何通过饮食营养维护生命的平衡？

总的来说，是从补益和清理两个方面来维护生命的平衡。

补：补充营养。

人从生下来，五脏就在不停地消耗，因此需要不停地补充营养，这就是“益”，益就是补充人体的阴阳气血，使其维持生命的平衡。

清：清理生命垃圾。

人的一生在不停地产生垃圾，“损”的目的，就是清除生命垃圾，从而维持气血阴阳的平衡。

总之，人们每天的饮食既要补益，也要清理，才能维持生命的阴阳平衡。

——如何吃才能清除体内垃圾？

第一，清法：经常吃通便的食品，如萝卜、青菜，可起到清洗大肠及防癌的作用。

早晨5～7点是大肠经“值班”，此时喝水有利于排便及清洗肠子。

第二，利尿法：清晨或傍晚酉时（下午17～19点）是肾经“值班”，此时喝水可起到洗刷膀胱这个“人体马桶”的作用，可清除人体“污水垃圾”。

第三，活血化瘀法：可适当运动以增强血行，排除血管淤积之“垃圾”。平时多吃丹参、山楂或生三七（每天0.3～0.6克）。

第四，汗法：运动出汗或喝热汤、姜汤、辣汤，使身体出汗，可达到通窍排毒的作用。

第五，解毒法：多喝绿豆汤、生姜汤，多吃蔬菜、水果可以帮助解毒。

——不同人生阶段的饮食安排

第一，青少年时期：此时人体处在阳长阶段，补阳为重，应以进食动物蛋白为主（可多喝牛奶）。

第二，中年时期：人体生命阴阳消长持平，就应以动物蛋白、植物蛋白并重。具体如牛奶、豆浆各半。

第三，老年阶段：阴长阳消，就应以养阴精为主，饮食应以植物蛋白为主（如多喝豆浆）。

——怎样通过饮食调整人的阴阳？

象形食品与象义食品。

象形、象义都是《易经》特色。

象形食品：就是长得像什么就补什么。如核桃长得像大脑两半球，所以健脑最好。木耳长得像耳朵，所以治耳鸣耳聋最好（如用黑木耳炖龟、鳖治耳鸣，效果屡试屡验）。腰果长得像肾，补肾最好。小枣长得像心，所以小枣小米粥养心最好。

象义食品：就是生长在背阴处的、向北面的、水中的食品可养阴；如蘑菇、水稻养阴；反之，向阳的、向南面的、地面上的食品可养阳，如向日葵、南瓜、芭蕉、橘子、石榴.....

时令（节气）菜与反季节菜。

时令菜，就是应季菜，因得天地之精气，所以形质皆备，不仅口味好，而且营养好。如夏天的西红柿、黄瓜，冬天的大白菜、萝卜。

反季节菜，就是指不是相应季节的食品，这种食品因为与天气阴阳气化相违背，未得天地之精气，而是人工栽培的，形状虽像，味却不好，称为形似菜，如夏天的大白菜脆而无味，冬天的西红柿硬而难吃。所以，用反季节菜调口味尚可，用以做主菜则不可，正如孔子所言：“不时，不食”，就是说不合节气的菜要少吃。

第6节：四季养生谈(6)

反季节菜因为违背了自然规律，违背了春生、夏长、秋收、冬藏的阴阳寒热消长规律，以致食品寒热不调、阴阳不正，徒有其形而无其质，调整人体阴阳的作用不大，所以应少吃。

全食与偏食。

全食，就是指食物要全面，什么都要吃点，才有利于补缺救偏，调整阴阳，正如《黄帝内经》所说：“五谷为养、五菜为主、五畜为助……”，主食应以米、面为主，玉米、燕麦、荞麦等为辅，千万不能矫枉过正。

偏食，就是吃东西太挑剔，这也不吃，那也不吃，如此会影响身体的健康。虽然想吃本身就是身体需要的信号，想吃什么就多吃点什么，但也不能太随意，还必须有科学、合理的选择、搭配。

五色菜与五味菜。

这是中国人传统的食养生特色。

五色菜，就是指青、赤、黄、白、黑五种颜色的菜，因为跟人体五脏相应，所以可以有目的地选择以调补人体五脏的阴阳。

红色菜果：

红入心，红色菜果可养心益心及活血化瘀。

如红色苹果，生食活血化瘀，降低血黏度，熟吃补血。再如西红柿生吃活血，炒吃补血。

红色菜果有山里红、丹参、红心萝卜、红桃子、红瓢西瓜、红饭豆、西红柿……

黑色菜果：

黑入肾，黑色菜果可养肾健肾。

常见的黑色菜果有黑木耳、黑枣、黑米、黑芝麻、黑豆、黑桑椹、黑鱼、乌骨鸡……

白色菜果：

白入肺，白色菜果可养肺益肺。

常见的白色菜果有百合、白果、杏仁、藕、白菜、白梨.....

青色菜果：

青入肝，青色苹果可养肝、舒肝。

常见的青色菜果有青菜、青豆、青果.....

黄色菜果：

黄入脾，黄色菜果可健脾益胃。

常见的黄色菜果有土豆、山药、南瓜.....

五味菜就是酸、苦、甘、辛、咸五种不同味道的菜果，因为与人体五脏相关，所以可以调节五脏阴阳。

酸味菜果：

酸入肝，酸味菜果可养肝益肝。

常见的酸味菜果有木瓜、酸枣、梅子、柠檬.....

苦味菜果：

苦入心，苦味菜果可清心养心。

常见的苦味菜果有苦瓜、莲子、绿豆、百合、竹叶.....

甘味菜果：

甘入脾，甘味菜果可养脾益胃。

常见的甘味菜果有山药、薏苡仁、白扁豆、地瓜、甜菜、甘蔗.....

辛味菜果：

辛入肺，辛味菜果可益肺健肺。

常见的辛味菜果有羊肉、狗肉、牛肉、胡椒、蒜、葱.....

咸味菜果：

咸入肾，咸味菜果可益肾补肾。

常见的咸味菜果有海带、紫菜、龟、鳖、乌贼骨.....

——抗癌食品与致癌食品

具有抗癌作用的食物有：灵芝、莴苣、胡萝卜、西红柿、南瓜、红薯、卷心菜、蘑菇、土豆、豆浆、柑橘、黄瓜、芹菜、玉米、洋葱、大蒜、竹笋、苦瓜、绿豆等。

致癌食物有：

- ？含有黄曲霉素的食品。
- ？含有重复使用油的食品。
- ？含有亚硝酸盐的食品，如腌不透的咸菜。
- ？苯含量超标的食品：如熟肉。
- ？色素含量超标的食品。
- ？熏、烤太过的食品。
- ？含有添加剂过多的食品：如膨化剂、凝固剂、黏稠剂……
- ？含有催长素过多的食品：如各种畜肉。
- ？农药污染的食品。
- ？各种畸形菜：包括巨人菜或袖珍菜。

——合理安排一天的饮食

早餐：早餐要吃好，要有动物蛋白，因为早上吃好喝好，这样才能气血充足，气血才能上升到高巅之处，大脑才灵活，才能耳聪目明。午餐既要吃好，更要吃饱。晚餐则应适当控制饭量，以免在夜间增加胃肠负担。

2 . 睡眠是对生命的充电

睡眠是养生第一良方。

睡眠的目的在于调整阴阳平衡而达到对生命的涵养储备。某些动物靠冬眠养精蓄锐，而人类还要工作，还要生活，不可能进行冬眠，那就要尽量提高睡眠质量，从而来调整阴阳。

第7节：四季养生谈(7)

睡眠与醒寐是阴阳消长交替的结果。阴气盛则入眠，阳气旺则醒来。

这是东方的养生观念，正如《黄帝内经》所说：“阳气尽则卧，阴气尽则寐。”

——子时大睡，午时小憩

所谓子午觉，就是晚上子时（23点到凌晨1点）进入熟睡，白天在午时（11点到13点）午休。如此可提高睡眠质量，起到事半功倍的作用。

夜半子时为阴阳大合，水火交融之际，所以此时熟睡，效果最好。

午时为日中，阳气盛（阳生阴尽），此时称为“合阳”，阳虚的人、不上班的人午时多睡一会儿可以养阳；阳不虚的人，要工作的人，在午时小憩30分钟以养阳。

所以子午觉的原则是：子时大睡，午时小憩（小憩即静卧或静坐30分钟即可），千万不要反其道而行之，子时开夜车，午时睡大觉，这样违反了自然规律，对身体无益。

有些老人天一黑就睡了，若身体虚的只好这样，身体好的则没有必要。

——睡前减慢呼吸节奏

第一，呼吸节奏减慢了，心跳自然减慢，那么气血运行、生命活动都可缓和下来，然后才能安然入睡。

第二，睡前可以适当静坐、散步，或看慢节奏电视、听舒缓的音乐等，使身体逐渐入静。静则生阴，阴盛则寐。

第三，最好的办法是躺在床上做5分钟静气功，从而做到精神内守。入睡后，睡眠质量才会好。

——睡前吃一点养心阴食品

睡前可以吃一点养心阴的东西，可帮助精神内守，如冰糖莲子羹、小米红枣粥、藕粉，或桂圆肉、百合，或一杯牛奶、一块茯苓夹饼等。因为人睡觉后，五脏仍在辛苦地工作着，在五脏中，心脏最辛苦，所以适当地补益心阴将有助于健康。

——睡前用温水泡脚入睡最好

如果睡前用温水泡脚，再辅以足部按摩，尤其是涌泉穴，效果最佳。因为这样可以促进心肾相交，心肾相交意味着水火既济，对阴阳相合有促进作用，阴阳合抱，睡眠当然达到最佳境界。

——按摩促进睡眠的穴位

涌泉（足底前1/3中心凹陷处）

内关（手腕横纹上3寸，两肌腱之间凹陷处）

足三里（外膝眼下3寸）

——避免饥饿入睡

睡前如感到饥饿，应适当吃一点东西再睡。

总之，人一生的睡眠时间，以每天8小时计算，约占了人生的1/3，所以，如果睡眠质量不好，那就等于浪费生命。

3 . 性养生是对生命阴阳的协调

——食、色，性也

性是人的三大本能之一。古人曰：食、色，性也，就是说，吃饭、性生活都是人的生理本能，是不可少的。性养生的重大意义在于协调人体的阴阳平衡。阴阳平衡得好，衰老就能延缓，寿命就会延长。实践证实，家庭幸福、夫妻恩爱的人，寿命多偏长；反之，家庭不幸，夫妻不和的，少有长寿者，足见性养生的重要性。

——如何性养生？

夫妻性生活切忌过度。因为过度易使肾精耗损太过，从而导致肾亏，而肾精是肾气之根，中医认为肾精是生命之本，人的生、长、壮、老、已（死）都和肾密切相关。所以节制房事是养肾的关键，也是性养生的第一要义。

——纵欲的危害性

自古房事如水火，能生人也能杀人。纵欲的危害有如下几个方面：

纵欲会加速衰老，这是肯定的。《黄帝内经》早已告诫：“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真……故半百而衰也。”就是说，纵欲者，寿命不可能长。

纵欲会加快大脑衰老。脑髓为肾所生，纵欲必然伤肾，肾精亏耗自然无法充盈脑髓，所以肾亏的人会发生脑空，甚至昏睡、迷糊。古代帝王就多此情况，因他的宫妃太多。

“淫美色，破骨之斧也”。因为骨生于肾，骨髓生于肾精，所以纵欲者骨头易脆、易折。难怪古人把纵欲当做破骨的斧子，如《阴符经》说：“淫美色，破骨之斧也。”

纵欲会伤耳。因为肾主耳，耳朵的营养要靠肾精，所以纵欲者易发生耳鸣、耳聋。

第8节：四季养生谈(8)

——保肾精，阴阳平衡

肾关系着人的生、长、壮、老、已全程，肾是五脏之本，生命之根，肾的阴阳平衡对五脏乃至生命的阴阳平衡都有着重要影响，所以保肾精对维持人体生命平衡有着重大意义。

——怎样保肾精？

古人认为春夏主生发，性生活次数可稍多一点；秋冬主收藏，性生活次数就要减少，尤其冬天主藏精，千万不要违背。唐代大医家孙思邈说：“人年二十者，四日一泄；三十者，八日一泄；四十者，十六日一泄；五十者，二十日一泄；六十者，闭精勿泄，体力犹壮者，一月一泄！”可以参考。

《黄帝内经》也说：“男子四十而阴气自半”。那就是说，四十岁以后人就应慎房事了。

法时养生是调整阴阳平衡的重大法宝

（一）什么叫法时养生？

法时养生，就是养生要和天时气候同步。说具体一点，就是热天有热天的养生原则，冷天有冷天的养生道理。总的原则就是要顺应天时养生，也就是要按照大自然的阴阳变化来调养我们的身体。

（二）法时养生的精髓是四季养生

四季养生就是按照春、夏、秋、冬四季寒、热、温、凉的变化来养生。

1. 人和天地“同呼吸共命运”

人虽然有“万物之灵”的尊称，但在广袤无际的宇宙中，人不过是一个小小的个体而已。这个小小的个体也是一个小宇宙，时时刻刻都在受大宇宙的影响。宇宙通过运动，产生阴阳气化，然后形成四季变化，从而影响万物，影响生命，人也不例外。所以养生的原则当然要顺应天时气候的变化，四季养生就是具体的养生方式。

2 . 四季养生的目的

—— 顺应四季阴阳变化

通过四季养生调整我们人体的阴阳，使我们生命活动顺应四季阴阳变化，而不是违背天时阴阳。

这一点对生命活动非常重要，因为任何生命和天地大自然都是一个整体。和整体相统一，生命才能协调。和整体相违背，我们就会陷入孤立，就会被大自然所抛弃。所以必须经常调整人的生命阴阳，使之和大自然阴阳气化步调一致。

—— 顺应四时养生，事半功倍

我们如果会利用四时阴阳的变化，调整我们的生命阴阳，效果就会很好。比如说，夏天是阳气最旺的时候，那么阳虚的人在夏天注重养阳气，当然就比冬天效果要好。反过来讲，冬天是阴气最浓之时，那么阴虚的人冬天养阴必然作用会更大。所以应用四时阴阳的变化养生可以起到事半功倍的效果。

根据上述两个理由，我们可以肯定地说，四季养生是法时养生的精髓，也是东方养生的核心所在。

（三）四季养生的核心是顺应四季阴阳变化

1. 什么叫气候？对人有什么影响？

气候就是四时阴阳变化产生的天气变化。气候再产生寒、热、温、凉，昼夜温差影响万物，影响生命，影响人体。

气候变化会对人的生理、病理产生影响，就是说，人的健康或疾病都和气候密切相关。

2 . 四季阴阳变化的规律是什么？

我们要掌握四季养生这个法宝，首先就应该知道四季阴阳变化的规律是什么。

下面这个图，虽然简单，但高度浓缩了四季阴阳变化的总规律：

概括而言，就是

春夏：阳长阴消

秋冬：阴长阳消

—— 所谓“阳长阴消”

一年当中，冬至是阴极，阴极则一阳生，然后春夏的气化趋势是阳气渐长，阴气渐消，反映在大地的气候特点是昼渐长，夜渐短；天渐温暖，寒气渐消。

—— 所谓“阴长阳消”

一年之中，夏至是阳极，阳极则一阴长，秋冬的气化就发生阴气渐长，阳气渐消的变化，反映在大地的气候特点是夜渐长，昼渐短；天渐寒冷，热气渐消。

我们再看下图，就会更明白：

—— 所谓“子后则气升”

就是说，一天之中，子时是阴极，是气降到最低时，子时之后气就开始上升，这叫子后则气升。

第9节：四季养生谈(9)

一年之中也一样，冬至是阴极，气降最低下，阴极之后，阳气开始上升。

—— 所谓“午后则气降”

就是说，一天之中，午时是阳极，气已升到极点，午时之后气开始下降，到子时降到最低。

一年之中也一样，夏至是阳极，气升到最高点，阳极之后，气开始下降。

怎样按照气机升降养生呢？

我们的养生应该按照天时的阴阳消长变化及气的升降变化规律进行。比如午后是气升的时候，高血压的人就不要生气、酗酒以防气血大升而得中风（脑血管破裂出血）。再比如，子时是气降的时候，气虚的人就要防止出现脱证。尤其心气虚的人最要注意，可以在晚上九十点钟喝人参汤。

四时阴阳变化及气机升降的规律是：

阴极阳生，阴极则一阳长；

阳极阴生，阳极则一阴长；

子后则气升，午后则气降；

阴长阳消，阳长阴消。

（四）四季养生的三大关键

1. 一大关键是养阴阳

—— 四季养生的总原则

春夏养阳，秋冬养阴。

—— 目的在于借助天时，调整阴阳平衡

春夏是阳长阴消的时期，阳长占优势，所以春夏要借助天地阳长的趋势养阳；秋冬是阴长阳消的阶段，因此，秋冬要利用天地阴长的

时机养阴。这就是四季养生的核心，是要顺应四时阴阳气化的缘由。因为借助天时养生，所以得天之助而获得了事半功倍的效果。

2 . 二大关键是顺应生、长、化、收、藏

我们知道，一年四季呈现着生、长、化、收、藏的自然趋势，其规律是：

—— 春主生

—— 夏主长

—— 秋主收

—— 冬主藏

所以春天要养“生”，夏天要养“长”，秋天要养“收”，冬天要养“藏”。

—— 什么叫养“生”？

养“生”，就是春天应借助大自然的生机，去激发人体的生机，鼓动生命的活力，从而进一步激发五脏，尽快从冬天的藏伏状态中走出来，进入新一年的生命活动。春天重在养肝，因为肝主生机，肝应于春。

—— 什么叫养“长”？

养“长”就是利用夏天天地的长势，去促进人体的生长功能，重点在养心，通过调动心的气血运行功能去加强人体的生长功能。养长包括夏天要长个子、长肉、长骨骼。

—— 什么叫养“收”？

养“收”就是顺应秋天大自然的收势，来帮助人体的五脏尽快进入收养状态，让人体从兴奋、宣发的状态逐渐转向内收、平静的状态。

—— 什么叫养“藏”？

养“藏”是指顺应冬天天时的藏伏趋势，调整人体的五脏，让人体各脏经过一年的辛苦后，逐渐进入休整状态，也就是相对的“冬眠”状态。

总之，我们强调养生、长、化、收、藏的意义，最重要就在于借助天时调整我们的阴阳。

3 . 三大关键是养五脏

—— 怎样借助四时阴阳养五脏？

肝应于春。

春天肝气当旺，肝主生，所以春天养肝比其他时候效果要好，那么我们在春天就应该借此天时重点调养肝的阴阳，重点治疗肝的病，可起到事半功倍的作用。

心应于夏。

夏天心气当旺，心主长，所以夏天是养心的最佳时期，因为可以发挥心气当旺的优势，这样夏天调养心、治疗心病就比其他时候效果要好得多。

脾应于长夏。

长夏（农历6月、公历7～8月），脾当旺，脾主化（催化、熟化、生热、消化），所以长夏应借助自然界的气化趋势及五脏趋势重点养脾、调脾、治脾。

肺应于秋。

秋天肺当旺，肺主收，所以秋天应利用“肺当旺”的趋势养肺、调肺、治肺病。

肾应于冬。

冬天肾气当旺，肾主藏，所以冬天应利用肾气主时的机会来养肾、调肾、治肾病。

—— 如何利用四时的“六气”调五脏？

四季产生六气（风、寒、暑、湿、燥、火）。

天时中的六气，是四季阴阳气化产生的，是养人的，每一个气对人体都是不可少的，就是说，人的生命活动离不开天地中的六气。

第10节：四季养生谈(10)

异常六气又叫六淫，是非正常气候形成的风、寒、暑、湿、燥、火，六淫侵害人体会形成疾病。所以六气既养人也伤人，正如“水能载舟，亦能覆舟”。

六气与人体相通的规律是什么？

风气（春天的气）通于肝；

热气（夏天的气）通于心；

湿气（长夏的气）通于脾；

燥气（秋天的气）通于肺；

寒气（冬天的气）通于肾。

六气怎样影响五脏？

风气通于肝。大自然中的风气和肝的关系最大。风是春天的主气，所谓春天主风。风在伤害人的时候，称为风邪，风邪属于阳邪，最容易损伤人的肝，尤其易损耗人的肝阴，使我们发生肝阴不足，出现头晕、眼干、目涩、胁肋灼痛、手足蠕动，舌红少津、脉弱细数等症，风邪甚至还会扰动肝阳，出现肝风、甚至中风。这种情况叫外风引动内风，所以春天养生最应重视养肝息风。

火气通于心。夏天，大自然中的火气、热气最大，与心的关系也最密切。火是夏天的主气，所谓夏天主火。火在伤害人的时候叫做火邪，火邪属于阳邪，侵害人的时候心脏首当其冲，也就是说火气最先伤害心脏，这就叫做火气通于心。加之心为火脏，火为阳邪，两火相逢，心神最易受扰，出现心烦、失眠，甚至出现汗多、躁狂等情况，所以夏天最要注意养心安神。

湿气通于脾。长夏（农历6月，阳历7～8月），天时之气以湿为主，天气又湿又热。湿与脾的关系最大，因为脾是一个湿脏，两湿相遇，湿上加湿，所以长夏天湿、地湿、人的脾也湿，这样脾的消化功能就常常受到影响，而出现恶心、舌苔厚腻，不想吃饭，甚至头

昏、头痛，这就叫做脾为湿困。所以长夏要多注意健脾、醒脾，要多吃点藿香、佩兰、薄荷、生姜等芳香化湿之品及健脾养脾的药食如白扁豆、白术、薏苡仁等，原因就是湿气通于脾、脾为湿困。

燥气通于肺。秋天，天时中的燥气最强，燥气和人体五脏中的肺关系最为密切，燥是个阳邪，性干。燥气为患，往往最先影响肺，这就叫做燥气通于肺。而肺又是一个很娇气的脏器，它最怕燥，一旦被燥邪所伤就易出现气逆、喘咳、口干鼻干、咳痰黏稠而干等肺燥津亏气逆的病证。所以秋天最要注意养肺生津。

寒气通于肾。冬天寒气最重，寒气伤人时，就称为寒邪。寒邪最易伤人的肾，因为肾气是水脏，其性为寒，这样天时的寒气和人体之肾，两寒相逢，雪上加霜，肾阳易受伤害，这就叫做寒气通于肾。肾阳受损就会出现怕冷、肢凉、小便清长、大便稀溏，苔白质淡、脉沉无力，甚至出现腰腿肿等情况，所以冬天最要小心养肾。

（五）四季中如何根据节气的变化养生？

《黄帝内经》中“运气七篇”把一年的气候分为六个阶段，与人体的关系比四季更为密切，分析如下：

1. 大寒至春分阶段气候对人体健康的影响

—— 气候特点是风气当令，气候温暖

—— 易患各种风病、肝病和脾病及温病

—— 养生原则是养肝调肝、治疗肝病

避免伤风，虚邪贼风要避开，多保护肝脏。常吃枸杞及酸味果菜。

2 . 春分至小满阶段气候对人体健康的影响

—— 气候特点是温热之气当令，气候温热

—— 易患温病、心病及肝病

—— 养生原则是调养心气、肝气，治好心病、肝病

去寒就温，多保护心脏及肝脏，常吃莲子、百合、麦冬、小枣、小米粥等养心之品。

3 . 小满至大暑阶段气候对人体健康的影响

—— 气候特点是火热之气当令，气候炎热

—— 易患热病、火病及心病

—— 养生原则是保护心脏、治好心病

常以竹叶、麦冬泡水饮或喝苦丁茶。

4 . 大暑至秋分阶段气候对人体健康的影响

—— 气候特点是湿气主时，气候湿热

—— 易患湿病、脾病及肾病

—— 养生原则是养脾调脾、治疗脾病

第11节：四季养生谈(11)

不要久处湿地，居室及办公室要多开窗，常吃健脾燥湿之品，如薏苡仁、白扁豆；芳香化湿之品如藿香、佩兰、薄荷等。

5 . 秋分至小雪时期气候对人体健康的影响

—— 气候特点是燥气主时，气候干燥

—— 易患燥病、肺病和肝病

—— 养生原则是调养肺脏、治疗肺病

多喝水，室内可洒一些清水。保护肺脏，可常吃润肺生津之品，如杏仁、百合、银耳、各种水果。

6 . 小雪至大寒阶段气候对人体的影响

—— 气候特点是寒气主令，气候寒冷

—— 易患寒病、肾病及心病

—— 养生原则是调肾养肾、治疗肾病

日常生活要避寒就温，保护肾脏，可多吃温肾益肾的食品，如枸杞、山药、狗肉、羊肉、鸡肉等，肾阳虚的可配合服金匮肾气丸，肾阴虚的则辅以六味地黄丸。

医生说像咱们这种缺乏活力的现象属于“亚健康”。

“请您先把本周缺的觉补上。”

“我是反季节西红柿。”

四季特点有不同，各季侧重补一样。

医生说像咱们这种缺乏活力的现象属于“亚健康”。

总

季养生谈

春

四季养生谈

总论

“一年之计在于春”，春天养好生，一年四季身体好。

万物复苏，养生要趁早

春天来了，万物复苏，百花吐蕊，大地一片欣欣向荣的景象，我们就应该借助春天的生机，长养自己的生气。五脏有了生气，生命才能旺盛，人，才有活力。

一年四季中，“春生、夏长、长夏化、秋收、冬藏”。所以春天尤其要会养生。

（一）什么叫养“生”？

养“生”，就是养生机，也就是长养人体生命的活力。春天正是长养人体生命活力的最佳时机。

（二）春天，怎样养“生”？

1. 多到户外，长养生机

—— 踏青去

春暖花开，阳光灿烂，大地一片生机。经过了一个严冬的蛰藏，人们就应该多到公园，多到郊外，到高山、海边、河畔、旷野……去踏青、去春游、去放风筝、去呼吸新鲜空气。

—— 我们一起做运动

可以选择骑车、快走、跑步、爬山、打球……这样既锻炼了身体，又陶冶了心情。更重要的是可以借助春天大自然的生机，长养人体的生气，激发人体生命活力，帮助人们走出严冬，融入到春天生机勃勃的状态中去。

2 . 摆脱春困，充满生气

人体由冬寒进入春温，由“冬藏”转入“春生”，这样气血运行偏于外，可能导致心脑血管相对缺血，所以使人发困。

—— 多平卧，免春困

因为平卧时，血就会充分流到肝内（“卧则血归于肝”），肝的气血充足、气血条达，心脑血管供血充足，春困便可解决。中医认为肝管理人体气血的分配，所以养好肝就可以耐受疲劳，春天就不会发困。

—— 春茶提神

春茶是让人有生气的好饮料。

此外，人参炖鸡或黄芪炖肉，可以益气养肝，帮助我们走出春困低谷。

3. 心情愉快，朝气蓬勃

——拒绝抑郁，远离沉闷

冬天天气严寒、气候阴冷，人的心情容易沉闷、压抑；到了春天，天空晴朗，阳光明媚，就应该拒绝抑郁，远离沉闷，使心情愉快起来。

——朝气蓬勃

多和人说笑，多去赏花以悦目，心情就会愉快，才会有朝气，有朝气才有生气，五脏才有活力。

春天重在养阳

切莫错过春天养阳这一大好时机。

（一）生命的火种——阳气

人体的阳气就像天上的太阳一样，天上没有太阳，地上就没有生命；人若没有阳气，生命就会停止。

人体阳气有三大作用：

1. 生化作用

人体靠阳气生化气血、精血津液。

2. 宣化作用

人体的气血、津液主要精微要靠阳气输送、散布。

3. 卫外作用

阳气有防御和卫外作用。

就是说，阳气是五脏的动力，也是生命的火种，阳气产生功能，人无时无刻都不能没有阳气。没有阳气，阴精就不能产生，生命就会停止，所以我们必须注重养阳气。

第12节：四季养生谈(12)

尤其是阳虚的人春天更应抓住时机养阳。

（二）人体的功能减弱——阳虚

生命活动是阴阳的运动，具体是阳气和阴精（包括精、血、津、液）的相互作用。阳气和阴精都很重要，它们不断地保持着阴阳的动态平衡。

春天养阳就是借助春天大自然的阳气协调我们的阴阳平衡。

阳虚，就是人体的阳气虚弱。阳偏衰，人体的功能就会减弱，就会热量不足，人就会怕冷，手足发凉，疲劳乏力，甚至小便清长，大便稀溏，脉弱无力，舌淡苔白，此时就应该补阳。

（三）春天是养阳的大好时机

一年之中，春天是养阳的大好时机，所谓“春夏养阳”。春夏是阳长阴消阶段，秋冬是阴长阳消时期，顺应自然界阴阳气化规律，春夏就应养阳，为的是得天之助，把天上的阳气为我所用，以补我们自身阳气的不足。

大自然的阳气在哪里？

在天上，在太阳。太阳是最大公无私的阳气来源，春天养阳主要是晒太阳。春天晒太阳可以给人阳气，给人朝气，可以防止抑郁症。

那么，阳气在哪些地方、哪些时辰最多？

第一，日出时，面向东方，做深呼吸，两手臂伸长，让阳气从口鼻及人体的皮肤肌腠（毛孔）及手心劳宫穴进入人体。

第二，正午、日头当顶时，阳气最浓，可立于庭院，脱帽，做深呼吸，让日精从口鼻及头顶百会穴进入人体。

第三，傍晚、日落前，到户外，面对夕阳做深呼吸，让日光进入人体。

第四，晴天，要多在蓝天白云下，立在旷野或户外做深呼吸。

第五，住在高楼的，要面向阳光，打开窗户做深呼吸。

总之，要多去天气好、太阳光好，南方、东方，向阳光处、高处等地方去呼吸阳气，因为这些地方阳气最足。

春天重在养肝

（一）为什么春天重在养肝？

人与大自然是相应的，是一个整体。在一年四季中，春应于肝、夏应于心，长夏应于脾，秋应于肺，冬应于肾，所以春天重在养肝。

（二）春天养肝是养肝的“生气”

1. 为何要养肝的“生气”？

养肝的“生气”，目的在于生血气，因为生血气是肝的主要作用（《黄帝内经》：“肝者，罢极之本……，以生血气”）。养肝的生气目的在于振奋肝的生机。

2. 怎样养肝的生气？

—— 舒畅心情

舒畅心情，与大自然融为一体，以美好的春天振奋自己的心情。

—— 生发之食，春天多吃

吃春天有生发之性、可以助生机的食物，如春韭、豆芽、春笋、野菜、香椿、荠菜等。

—— 温阳滋补，以助肝气

多吃温阳滋补的食物助肝的生气，如鸡、鹿肉、羊肉、狗肉。

（三）春天要注意温肝阳、益肝气

人体五脏都含阴精和阳气。肝阳虚的人，春天调养效果最好。肝阳虚有什么特点？就是易疲劳、乏力、生机不振，精神萎靡，情绪低落，怕冷。

那么，如何温肝阳？

避寒就温，多晒太阳。

多喝鸡汤。

因为五禽中，鸡应于肝，鸡汤滋养肝血、肝气最好。所以传统的妇女坐月子、月经后要喝鸡汤，原因就在于此。春天更不应错过喝鸡汤补肝血肝阳的大好时机。

（四）春天要会养肝阴、滋肝血

多吃枸杞泡茶、当归炖肉，以滋养肝阴。

少熬夜，少劳累以保肝阴。

（五）春天养肝贵在舒肝气

春天，应借大地复苏，万物生发之机，舒畅心情；心情舒畅了，气血方能调达；气血调达，五脏才能安和。所以春天养肝贵在舒肝顺气，避免抑郁，抑郁易导致肝郁，就不利于肝的保养。

总之，春天养肝的目的在于协调肝的阴阳平衡。阴阳平衡，健康一生。

春天怎样养颜面？

春天风大，人体皮肤容易干燥，此时应注意皮肤的保养。

（一）外用养颜

1. 早上涂奶液养颜

可以鲜奶直接涂面，再用清水洗去；或西洋参片泡水擦面，或擦鱼肝油。

第13节：四季养生谈(13)

2 . 中午贴面

用黄瓜皮、西瓜皮、香蕉皮贴面。

3 . 晚上护面

用蜂蜜合珍珠粉、蛋清、米粉做成面膜护面。

4 . 外出可擦防晒霜

(二) 食用养颜

常吃燕窝粥、连皮肉，多吃果皮、鱼头汤。

多喝牛奶、豆浆，白银耳、百合、白梨、白瓜可使颜面增白。

中药：春季食用紫河车、枸杞最养颜。

多吃红色果菜可使颜面红润，如：樱桃、草莓、红枣等。

多吃胡萝卜（含维生素A）、西红柿、蛋黄等。

(三) 按摩美颜

早晨用冷水洗脸后做颜面保健：

双手搓掌发烫后按摩颜面至发红发热为止。

按摩穴位：

四白（眼眶下正中凹陷处）

颧髎（四白穴下面部颧骨下凹陷处）

阳白（眉毛正中上1寸）

按摩完毕用手轻拍面部30次。

晚上用热水洗脸。

春天怎样养眼睛？

人的五官（眼、耳、鼻、口）与五脏（肝、心、脾、肺、肾）密切相关，五官依靠五脏滋润，其中眼睛的营养在于肝，眼睛要有肝血滋养才能视物，所谓肝受血而能视。

春天精气应肝，肝与目的关系最密切（肝开窍于目），所以春天借养肝的机会应同时养眼睛，具体做法是：

（一）多吃养肝的药食以养目

如枸杞、菊花、当归、草莓、鸭肝。

（二）多赏花以悦目

多到郊外、田野、树林，多看绿色以养眼睛。

（三）多按摩养眼睛的穴位

睛明（目内眦旁 0.1 寸）

四白（眼眶下正中凹陷处）

攒竹（眉中凹陷中点）

瞳子髎（眼睛鱼尾部）

春天怎样养筋？

人体的筋与肝的关系最密切。筋要靠肝濡养，所谓肝主筋。所以春天在养肝的同时还要养筋。

多到花园里做伸筋压腿运动。

多吃养肝阴、肝血的药食以养肝柔筋。

酸入肝，可多吃含酸味的药食以养筋，如木瓜泡水，或芍药 3 克、木瓜 3 克、甘草 3 克泡水服。

以脏养脏：

根据中医以脏养脏的理论，应吃点牛筋或猪蹄以养筋。

按摩穴位：

足三里（外膝眼下 3 寸）

承山（小腿腓肠肌的两肌肉之间凹陷处）

委中（腘窝正中）

承筋（小腿腓肠肌中央凹陷处）

以上这些方法都可以用来防治小腿抽筋。

春天怎样养胆？

胆的功能是贮存与输送胆汁，以助肠胃消化、吸收营养。但是，胆汁的分泌与肝密切相关，肝胆相表里，功能相辅相成。因为肝疏泄正常，胆汁才能充盈，所以春天应肝胆并养。

1. 舒畅心情

有利于舒肝利胆。

2 . 吃一些舒肝胆的食物

如蒿子秆，或柴胡 3 克、竹叶 3 克泡水饮，或薄荷泡水饮。口苦、舌苔黄、胁肋不舒，可吃苦丁菜或服加味逍遥丸。多吃萝卜、青菜、水果，少吃油腻。

3 . 做肝胆拍打功

肝胆均位于右肋下，而肝气行于左，所以要多拍打左、右胁部。方法是早晚用手掌同时拍打两肋下 3 0 次。

春天还要会养头

俗话说：“春天易得头上病，冬天易得足下病”。所以春天要养头，冬天要养足。

（一）春天养头要披发，多梳头

以促进头部气血运行，既可保养头发又可防治头疾。

（二）春天要多洗头

冬天天气冷洗头少，春暖了，就应多以温水洗头，以促进头部气血运行。

（三）春天要多做头颈运动及按摩头部

方法：

第一，两手抱头，两中指按摩头顶正中的百会穴。

第二，大拇指及四指按摩后脑风府穴（项上，入发际 1 寸）、脑户穴（发际上 2 寸）、风池穴（风府旁开 1 寸）及太阳穴。

第三，领扣要松，少系领带以保持头颈血流通畅。

第四，“以头补头”，可吃一些鸡头、鸭头、猪头等。

春天易患哪些病？

（一）春天易患肝病

1. 春天肝风易动

第14节：四季养生谈(14)

中医把血压高多称为肝风内动。春天有血压高的人易出现波动，因为春天主风，风性易动，风气通于肝，外风引动内风，所以春天血压易波动。加之一年之中，春天气主升发，所以肝气易妄升，肝阳易上亢，这样有高血压的人就应该心情平稳，防止气妄升，血压才不易波动。

具体就是：

—— 春天应避免暴怒、紧张和焦虑

此三者为有肝风患者之大忌。

—— 春天要避免抑郁

因为抑郁易导致肝郁，会引起血压升高。

—— 大风天不宜外出，不宜过劳

春天多大风，外风易引动人体内风，所以有高血压的人在大风天时不宜外出，也不宜过劳。

2. 春天肝阴易虚

春天肝气易升、易动，肝气、肝阳耗用较大，易伤肝阴，所以宜吃一些滋养肝阴、肝血的食物如枸杞、白芍。

女性因经、带、胎、产的缘故，易肝血虚。肝血虚的特点是眼花、面色萎黄、头晕乏力、指甲黄白、脉弱无力，可吃当归、枸杞炖鸡。

男性多兼肝肾阴虚，表现为头晕眼花、腰酸乏力，要少饮酒，以保护肝脏，可吃杞菊地黄丸或枸杞泡水饮或炖肉。

3 . 春天易患肝炎

春天肝炎易流行。病毒性肝炎的特点是：发热、乏力、恶心、肝区隐痛，黄疸型的患者几天后出现目黄、尿黄。

要注意饮食卫生。不要到不干净的饭馆吃东西，以免传染上肝炎。尤其吃早点要小心，吃饭夹菜应用公用筷、公用匙。饭馆要加强

碗筷消毒。

有慢性肝炎的人要少劳累，以免肝炎复发或加重。

（二）春天易患各种风病

春天天气乍暖还寒，气候变化大，所以春天易患因伤风而引起的上呼吸道感染、流感等病。小孩、老人要少到公共场所，衣服要穿暖。

（三）春天多出疹病

1. 麻疹

？高热，流清涕、咳嗽，2～3日在口腔内双侧颊部可见灰白色小点（麻疹黏膜斑），之后遍及胸、背、腹乃至全身。

？传染性很强，小儿应打麻疹疫苗。

2. 风疹

？发热，面、颈及全身出现皮疹，耳后及颈部淋巴结肿大。

？孕妇患风疹会引起胎儿畸形。

？小儿，尤其是女性要接种预防。

3. 水痘

？发热，咽痛、四肢酸痛，继而背部、胸部、腹部向心性出痘疹。小儿易伴发肺炎：高热、咳嗽、气急、胸痛，应去医院治疗。水痘愈后不留痕迹。全身症状较轻。

4 . 天花

？高热，头、颈、面、四肢离心性出现脓痘，痊愈后遗留痘瘢。全身症状重。

？小儿必须种牛痘。

5 . 带状疱疹

？发热、淋巴结肿大，多长在腰背，有灼痛，传染性强。

？为病毒性，可传染。坐公交车回家要洗手。

（四）春天易得各种传染病

春天易流行各种传染病，如流行性感、流行性脑膜炎、流行性心肌炎等。

1. 流行性感

特点是：传染快、发病快、发高热、怕冷、流涕、咽痛、咳嗽、乏力、全身酸痛。

小儿、老人或体弱者易并发肺炎，发高热三天后症状不但未减轻，反而加重，出现高热不退、寒战、气急、阵咳者，就应到医院检查。

2 . 流行性脑膜炎

特点是高热、头痛剧烈、呕吐频繁，甚至抽风、嗜睡，应立即送医院。

3 . 心肌炎

特点是高热不退、胸闷，心前区隐痛，心慌、乏力、心律失常。凡出现上述情况的都应立即送医院，不能在家自治，以免耽误。身体较弱，有慢性病的人避免过劳。小孩、老人要少到公共场所。

（五）春天易患各种胆病

春天易得胆石症、胆囊炎等。春天易得各种肝病，肝胆相表里，肝气调达，胆汁分泌才正常，饮食的消化吸收才好。肝气不舒，胆汁分泌异常，就易得胆石症、胆囊炎等。所以春天应注意舒肝利胆，保持心情舒畅，少吃油腻、少暴饮暴食，多吃青菜、蒿子秆等。

第15节：四季养生谈(15)

胆石症的表现是：平时上腹易饱闷，易腹胀，多吃油腻即感右肋下闷胀，大便偏灰白。原因是胆囊中有结石存在，阻碍胆汁输出的缘故。如胆石嵌于胆管，就会发生胆绞痛，在右肋下出现剧烈强痛、恶心，当立即就医。

有慢性胆囊炎的人，右肋下常隐痛，饭后上腹胀闷，消化不良。急性发炎则高热、寒战、恶心、右肋下疼痛，应上医院就诊。

(六) 春天易患各种眼病

春天风大，风邪除了易伤肝胆（风气通于肝），还易伤人的眼睛，诱发各种眼病，因为人体的肝与眼睛的关系最大（所谓肝开窍于目）。

春天风燥升火，视网膜易出血，要注意补充维生素C。少吃辛辣食物，少熬夜。

春天要注意预防红眼病，去公共场所回来要洗手，没有洗手前不要揉眼睛。

(七) 春天易患各种头部疾病

春天多风，风为阳邪，易伤人体上部，尤其是头部，所以易发生各种头疾及五官病。

1. 春天易招惹头风痛

素有头风头痛的人，春天应避风，阳气素盛者少吃有生发性的食物，如鸭子、酒、豆芽、韭菜……

2 . 春天易生疳腮

疳腮就是流行性腮腺炎，特点是两耳下部肿大、发热、怕冷，男性有出现睾丸肿的情况。应去医院治疗。

3 . 春天易患中耳炎

多由伤风并发，常发生于小儿。特点是耳痛、发热，甚至鼓膜穿孔，耳流脓，应到医院检查，感冒期间忌用力强擤鼻涕。

4 . 春天易患鼻窦炎

多由伤风并发，特点是鼻旁面部发热、疼痛、鼻塞、流黄稠浓涕、耳部不适，应就医检查。

（八）春天易患筋病

春天易伤肝，肝与筋的关系最大（肝主筋），肝伤则易致筋脉失于濡养。所以，春天腿脚易抽筋。养生可服酸枣汁或木瓜 3 克、芍药 3 克、甘草 3 克泡水喝。另外还要注意心情舒畅，平时多做伸筋运动。

此外，春天易得面神经麻痹（口眼歪斜），体弱者，早春天气，要戴围巾，戴口罩，避免面部受寒。

另外，要提醒大家的是：现在养宠物的人越来越多，猫狗在春天易发情，也就容易咬伤人，所以要注意，不要去引逗不熟悉的猫狗。一旦被猫狗咬伤，应在 24 小时内到防疫站注射疫苗。局部要用水洗净挤出淤血。

春天的衣、住、行、食

（一）衣

早春天气，乍暖还寒，有时还会倒春寒，所以一定要注意增减衣服，所谓“春捂秋冻”，就是说早春要多穿暖一点，不要急于脱冬衣。

春天衣服要宽松舒适、消闲，所谓“披发缓行”。

（二）住

办公室及家庭要多开窗户，一天至少开两次窗户，每次 15 ～ 30 分钟。

（三）行

春天要多出去郊游、踏青、赏花，多走路、多运动。

春天要多步行，多晒太阳以养阳。

要披发缓行，春天阳气开始外泄、毛孔开始舒张，所以要穿宽松衣服，让毛孔透透气。

（四）食

1. 多吃温阳性食物

五禽之中鸡养肝，所以春天应多食炖鸡以养肝。

2. 多吃生发性食物

如豆芽、韭菜、青笋、香椿……以助肝之生发。

3. 多吃酸味食物

因为食物的五味（酸、苦、甘、辛、咸）与人体的肝、心、脾、肺、肾相应。酸入肝，所以多食酸性食物有利于肝的滋润。水果如酸枣、橙子、猕猴桃等。

4. 春天时令菜

如豆苗、蒜苗、豆芽、韭菜等。

5. 春天时令水果

如草莓、青梅、杏等。

6 . 春天的一大补品

春天的蜂蜜、蜂王浆是大自然给人类的最好的春季礼物，天天早晨喝杯蜂蜜水有益于长养生机。

7. 辅助肝脏解毒的食物

如绿豆、豆浆、生姜等，尤其豆浆是中国人传统的保健食品，既可增加免疫力又可防癌、降血脂，还可解毒，可为一石三鸟，何乐而不“喝”之？

8 . 多吃甜味食品

如水果、甜粥（糖尿病例外）。

第16节：四季养生谈(16)

9 . 动物肝脏

“以脏补脏”，动物肝脏首选鸭肝，其次是羊肝、猪肝、鸡肝，对养肝血最好，保养眼睛也很好。但因含胆固醇高，所以胆固醇高者不宜多服。

俗话说：“‘春捂秋冻’，可别急于脱冬衣啊！”

春天满生机，人要养生气。

春季养生谈

俗话说：“春天易得头上病，养头就要多梳头”。

夏天要养阳

（一）夏天，阳气最旺

一年四季中，春夏养阳，秋冬养阴。夏天，大自然阴阳气化是阳长阴消之时，也就是说，夏天是阳气最旺的时候，所以是养阳的大好时机。

尤其阳虚体质的人，更应利用夏天来养阳以平衡脏腑阴阳。

（二）夏天怎样养阳

1. 夏天要多晒太阳

因为阳光是人体阳气的主要来源。夏天以上午九十点钟的阳光最好，此时阳光不强也不弱。空气质量也是此时最清新，因为植物经过光合作用开始散发出氧气。这时若在树林中，面向阳光做有氧呼吸，养生效果最好。

2 . 夏天要早睡早起

夏天昼长夜短，多到户外活动，要去面对东方朝阳做深呼吸；要在蓝天白云下做深呼吸；要多到公园、田园、高山、峡谷、森林、海边、湖畔、河边，或漫步，或快走，或跑步，或登山，或打拳，或游泳，或跳舞，或打球……

夏天如何养“长”？

夏天，是天地万物生长、葱郁茂盛的时期。金色的太阳当空而照，向大地洒下了温暖的阳光，这时，大自然阳光充沛，热力充足，万物都借助这一自然趋势加速生长发育。尤其是长夏（农历6月，农历7～8月间）应于脾，是脾气最旺盛、消化吸收力最强之时，所以是养“长”的大好时机。

夏天主长，万物茂盛，应于人体主长生发育。青少年正处于生长发育阶段，夏天要多吃各类食品，尤其多吃富含蛋白质的食品。

老年人要在这个时候服钙片、喝高钙奶，可以为冬天养骨、健骨奠定基础。

夏天怎样养心？

（一）夏天，心最累

心是人体最累的器官，人体所有器官所需的气血，都要由心的工作才能推动。心像一头老牛一样自始至终都在为我们效劳，我们已经睡着了，它还在不停地跳动着，没有休息的时候。心昼夜不停地工作，人体的五脏中，肾有两个，坏了一个还有一个，肝脏、肺脏都有两叶，惟独心只有一个，所以心至为宝贵，也最辛苦。一年四季都应养心，但夏天尤其要着重养心，因为心为火脏，心气应于夏，一年之中，心与夏天的关系最大。夏天出汗多，也是伤心阴、耗心阳最多的时候，夏天也是心最累的季节，所以夏天要重点养心。正如《黄帝内经》所说：“心者生命之本……为阳中之太阳，应于夏气。”

（二）夏天如何养心？

1. “心静自然凉”

一年四季中，夏天属火，火气通于心，火性为阳，阳主动。加之心为火脏，两火相逢，所以心神易受扰动而不安，出现心神不宁，引起心烦；心烦就会使心跳加快，心跳加快就会加重心的负担，那就不利于养心。所以，夏天首先要心静，“心静自然凉”，静则生阴，阴阳协调，才能保养心脏。

静养心，首先要做到心静，如何做呢？

—— 要清心寡欲

少一分贪念，就会少一分心烦。还要善于调节心情，尤其不能大喜大悲，中医有“过喜伤心”之说。

——多闭目养神

有空就闭目养神，闭目可帮助我们排除杂念。

——多静坐

静则神安，哪怕 5 分钟都可见效。可在树荫下或屋内静坐 15 ～ 30 分钟即可。也可采取听悠扬音乐、看优美图画、钓鱼、打太极拳等方法入静。

2 . 夏天要心慢

夏天，天气炎热，血液循环加速，心脏容易负担过重，所以夏天要慢养心，不能劳累。只有心先慢下来，呼吸才慢得下来。工休时要减慢生活节奏，使心跳减慢、呼吸频率降低，生命活动的节奏慢下来，心脏才能得到休息。

第17节：四季养生谈(17)

3 . 乘凉，适当出汗

气温高能使人体体温升高，细胞分裂加速，代谢加快。夏天温度高易导致血流加速，心跳加快，加重了心脏负担。夏天出汗多，汗为心之液，血汗同源，汗多易伤心之阴阳。加之夏天温度高，体表的血量分布多，这样容易导致心脑血管缺血；并且夏天出汗多，易引起血液浓缩及血液黏稠度增高而加重心脏负担，所以夏天要降低活动强度，避免高温环境，多到树荫下乘凉，避免过度出汗，并适当喝一点淡盐水。

要提醒读者的是夏天属阳，阳气主泄，所以该出汗时要出汗，不能闭汗，开空调的时间不能过长。

4 . 养心安神之品不可少

夏天的养心安神食品主要有茯苓、麦冬、小枣、莲子、百合、竹叶、柏子仁.....

5 . 夏天要善于养心阳

夏天不宜多出汗。夏天属阳，阳主外泄，所以汗多，心阳虚的人出汗多就会加重病情。

那么，什么是心阳虚？特点是什么？

心阳虚是心气虚的发展，心气虚指心脏功能减弱，主要特点是心慌心跳、胸闷气短、活动后加重、自汗。如不注重保养，发展为心阳虚就会出现心慌、气喘加重，而且畏寒肢冷，胸痛憋气，面色?白，舌淡胖苔白滑，脉弱无力。

有心气虚或心阳虚症状的人，夏天尤应避免多出汗，以免伤了心阳。如因汗多出现心慌气短，可用西洋参泡水饮（3 ～ 5克），或服生脉饮（人参或党参、麦冬、五味子）口服液。

6 . 夏天要养心阴

夏天阳亢，心阴最易被耗，所以要注意养心阴。

什么是心阴虚？心阴虚有什么特点？

心阴虚是指心阴血不足，不能濡养心脏而出现的病证。因为血属阴，心阴虚可有部分心血虚的症状，但又不等同于心血虚。心阴虚的主要特点是阴虚阳亢，出现虚性内热，表现为五心烦热（胸心、两手心、两足心）、咽干失眠、心慌心跳、舌红、脉细数。

心阴虚者需要注意少劳累、少出汗、多吃养心阴之品，如麦冬3～5克、酸枣5～10个泡水喝，或冰糖大枣小米粥，或百合藕粉，或银耳莲子羹。

7 . 夏天要养心血

心血虚主要是心血不足，使人的脑髓及五脏失于濡养而出现头昏脑空，乏力疲倦，面白无华、唇甲色淡，脉细而弱。可吃鸡血、鸭血、猪血及大枣、阿胶、当归炖肉等。

8 . 充足睡眠，少累心

心是人体最累的器官，加之夏天天气炎热，更增加了心的负荷。所以夏天要注意休息、减少劳累，睡眠要充足。

9 . 心情愉快，享受夏天

夏天心情要愉快，轻松，既不要过怒也不要过喜，在“七情”喜、怒、忧、思、悲、惊、恐中，心虽然和喜悦的关系最大（心志喜），但也不能过喜、过悲，否则易伤心。为什么古时候范进中举大喜后突然晕厥？就是因为过喜伤心之故。《黄帝内经》说：“夏三月……使志无怒”就是这个意思。

不要存在“苦夏”心态。夏天时暑、湿、热三气交蒸，易产生生理及心理上的疲困，表现为没有精神，只想在床上躺着，也不想吃饭；不想参加社会活动，只想在家呆着。碰到这样的情况，就应多走出户外，多和人交往，多去旅游或到公园去赏景，要变“苦夏”为享受夏天。

夏天怎样养脾？

（一）长夏是养脾健脾的重要时期

1. 为何长夏时宜健脾？

夏天中的长夏（阴历 6 月、阳历 7 ～ 8 月）时期应脾，就是说，此时与人体脾的关系最大。

中医认为长夏属土，人体五脏中的脾也属土；长夏的气候特点是偏湿，“湿”与人体脾关系最大，所谓“湿气通于脾”，所以，脾应于长夏。因而，长夏是健脾、养脾、治脾的重要时期。

长夏主化，包括熟化、消化，是人体脾胃消化、吸收营养的大好时期，所以长夏时期应多吃一些健脾的食物。尤其是青少年是长肌肉、长个子、健壮身体的大好时候，那就更要多吃点肉类食品。此外，还可吃一些白术、山药、白扁豆以健运脾气。

第18节：四季养生谈(18)

2 . 长夏吃豆，益处多多

夏天，尤其是三伏天多吃豆，有健脾利湿的作用。适宜夏天吃的豆包括：

- 绿豆：清热除湿、健脾
- 白扁豆、四季豆：健脾
- 赤小豆：健脾、养血、养心
- 红饭豆：健脾养血
- 薏苡仁：健脾利湿
- 荷兰豆：健脾益气
- 豌豆：滋养肝脾
- 青豆：滋养肝脾
- 黑豆：养脾益肾

以上这些豆可与大米一起熬粥，或炖肉吃均可。

（二）长夏属湿，勿忘健脾还要燥湿

长夏天气多阴雨绵绵，潮湿，湿气通于脾，易出现脾虚。此时，脾气不足的人可以趁势补脾。

1. 什么是脾气虚？有什么特点？

脾气虚是指脾功能不足，致运化失和的病证，特点是食少，饮食不香，食后腹胀，人懒乏力，四肢没劲，脉弱，发展下去就会出现形寒肢冷，大便稀溏，腹冷浮肿，面色?白的脾阳虚病证。所以脾气虚的人要及时调补，防止向更严重的阴阳失调发展。

健脾燥湿可用白术、山药、薏苡仁熬汤或山药、薏苡仁、白扁豆炖肉服。

2 . 为何长夏会出现肛门重坠、子宫下垂，头昏乏力？

这是中气下陷的缘故。脾虚日久失于调补，可致中虚下陷引起内脏下垂。治疗应补益脾胃，升举中气，可服党参10克或人参3～5

克炖肉，酌加升麻助升举。

（三）长夏多湿浊，要注意醒脾

长夏属三伏天，气候闷热而潮湿，多夹湿浊，要注意醒脾。

1. 长夏易困脾

在讲座时有听众问，为什么三伏天老易出现恶心，不想吃饭？这是因为长夏阴霾天多，湿气重浊，困阻于脾（脾被湿困），因而出现纳呆（不想吃饭）、呕恶。应该多吃薄荷、荷叶包饭，或生姜，目的在于用芳香之气来醒脾，健脾化湿。也可自制香包辟秽（将薄荷、藿香、佩兰等芳香之品装入布袋之中）。

2 . 醒脾的妙招

——可喝芳香之饮

用薄荷、藿香、佩兰泡水饮或自制香包佩带身上。

——可吃清暑利湿之品

如绿豆汤、绿茶、荷叶粥、芦根、竹叶、西瓜等。

——保证睡眠充足

——在太阳穴搽清凉油

——易恶心者可服藿香正气水、生姜汤或做菜多用生姜

3 . 如何度过“苦夏天”（疰夏）？

在南方，疰夏多见于夏至前后，比北方往往出现得早（农历 6 月，阳历 7 ～ 8 月）。

夏天湿热交蒸、淫雨霉湿的时候，人体的脾胃气机受到阻遏，会出现人懒体倦，头闷肢重，恶心出汗，大便稀溏、尿黄、苔白腻、脉濡缓，甚至有低热、消瘦的情况，这被称为“疰夏”。可先服一些薄荷、佩兰、荷叶、竹叶、藿香，若不行可服藿香正气丸、香砂养胃丸。

菜食可用薏苡仁、白扁豆、荷叶煮粥吃。多食薄荷、生姜、荷叶、陈皮等醒脾之品。

自制辟秽香包：用薄荷、藿香、佩兰缝于一个小布包内佩带在身上。

夏天易患哪些病？

（一）夏天易患各种心病

1. 夏天易患心气虚

夏季天热，气压低，出汗多，易患心气虚及心阳虚证。

—— 特点

心慌、气短、乏力、脉快或慢而无力，如伴心阳虚则除心悸怔忡之外，还有心胸发凉、畏寒、手足冷、面色㿔白等症状。

—— 养生处方

人参 3 克泡水饮，或人参炖鸡，或上肉桂 3 克泡水饮，或黄芪

3 ～ 5 克泡水饮。胸闷仍不解者请就医。

2 . 夏天易患心阴虚

夏天天气炎热，心率加快，易伤心阴。

—— 特点

心慌、五心烦热、失眠、口干、乏力，舌质红、脉细数。

—— 养生处方

桂圆肉、麦冬、莲子、大枣、百合等泡水饮或熬粥做羹，酌加西洋参 3 克泡水饮，或加冰糖水煎服。

3 . 夏天易患冠心病

夏天，气候炎热，出汗多，血液相对浓缩，黏稠度增高，或阴霾天，暑热交蒸，湿气重，气压低，都易诱发冠心病。

第19节：四季养生谈(19)

—— 特点

胸闷气短，心慌，憋气，乏力，脉快或缓。

—— 养生处方

丹参片或速效救心丸。乏力明显者，可用西洋参 3 ～ 5 克、肉桂 3 克、桂圆肉 3 ～ 5 克泡水饮。

如出现心绞痛应立即服用速效救心丸后就医。

心绞痛的特点：心前区或左肩背出现压榨性、紧缩性、沉闷性疼痛，持续 3 ～ 5 分钟，舌下含服硝酸甘油或速效救心丸可缓解。

心肌梗死：心脏冠状动脉由狭窄发展到闭塞，血流中断，心肌缺血坏死而致胸骨后剧烈疼痛，持续时间长，呈现气短胸闷、面色青灰，服硝酸甘油不能缓解，应立即就医。

心脏病病人出现猝死怎么办？

发病特点：心脏骤停。

发病先兆：发生前几天，出现心前区疼痛，憋气、心悸，应立即休息，含服硝酸甘油或速效救心丸并就医。

猝死前：心绞痛，呼吸困难，心动过速，头晕乏力，也可无任何先兆。

猝死发生：意识丧失，摸不到脉搏，测不出血压。

急救：拨打急救电话 1 2 0，对病人实施人工胸外挤压术及口对口人工呼吸法。

4 . 夏天易患心肌炎

夏天易流行病毒性心肌炎，尤其在长夏阴霾天。

心肌炎的主要症状：发热、胸闷、心前区隐痛，心悸、身软乏力及心律失常（过快或过慢）。特点为心率增速与体温不相称。即一般规律发热时，体温增高 1℃ 心率应增快 10 次，但得了心肌炎，心率会过快或过缓。

得了心肌炎应立即休息就医，以免留下心律失常的后遗症，否则会影响一生。怀疑是心肌炎应马上去医院，否则易出现心脏急性扩大、心功能衰竭，甚至猝死。

另外，夏天还要警惕原有心肌炎复发。长夏阴霾天，湿度大，气压低、氧气相对稀薄，原有心肌炎的人易复发，症状特点：胸闷、憋气、心慌、心跳过快或过缓或不齐，脉弱无力。

心肌炎患者应服丹参片或速效救心丸，西洋参 3 ～ 6 克或人参 2 ～ 5 克泡水饮，或喝生脉饮口服液，每日 2 次，1 次 1 支，如不行请就医。

5 . 夏天，有各种心病的人怎样养生？

- 避热就凉、少出汗，以免血液浓缩，多到户外享受自然
- 睡眠充足，少劳累，心情愉快莫焦躁
- 要记住紧张、焦急、生气是心脏病的大敌。
- 多吃养心的食品，如百合、莲子、藕粉、桂圆肉、茯苓等
- 运动适量，多到户外做深呼吸

6 . 夏天高血压易加重，诱发脑病

—— 高血压

夏天天气炎热，阳气盛，阳气易升，易引发高血压，所以夏天不应暴怒，不能过劳，也不能暴晒，有高血压的人，应坚持服药，要把血压维持在 140/90 mmHg 以下。

患高血压时的特点：头晕、头痛、头胀，或晨起后脑发硬，脉弦或紧。出现上述症状的人要去医院测量血压，如血压高应在医生指导下服药，并且要坚持服药。

放慢生活节奏，避免太紧张。血压高者不宜出远门，雷雨天要关好窗子。

—— 脑卒中

夏天易发生脑卒中（中风）。夏天温度高、阳气易升，血压高的人易发生脑卒中，尤其在午时（11～13点）。因为午时为阳气盛

极、气血升极之时。所以血压高的人中午时请勿饮酒，切忌生气及紧张、过劳，应睡午觉或静坐。

脑卒中特点：主要为脑出血，易发生于血压过高时。饮酒、暴怒、暴晒是主要诱因。应立即送医院。

先兆：头剧痛、眩晕、一侧拇指颤动。

—— 脑梗死

脑梗死（脑血栓形成）属缺血性中风。主要由脑动脉粥样硬化，血栓形成而致。

先兆：半边不出汗，或瞬间意识丧失，瞬间视力丧失，健忘，或性格忽然改变，或短暂一侧麻木、失灵，或一侧大拇指颤动，或短暂眩晕，或舌不灵活。

—— 夏天，有高血压的人怎样养生？

紧张、生气、暴怒是高血压的三大杀手。

第20节：四季养生谈(20)

第一，千万不要生气、暴怒。

第二，千万不要太紧张，生活节奏应放慢一点。

第三，少喝酒，尤其在午时要注意不要喝酒。

第四，不做剧烈运动。

第五，避免情志抑郁。

第六，控制饮食。既要控制脂肪，又要控制总热量的摄入。

第七，多食降压、养阴之品，如芹菜、芦根等。

第八，赤足走石子路。

第九，避免在烈日下曝晒。

7. 夏天易口舌生疮

舌为心之苗，所以舌与心的关系最为密切，心有火可外泄于舌，所以夏天易口舌生疮，伴见心烦、口干、舌红。

可服养心清热之品，如绿豆，或竹叶、菊花、薄荷泡水饮。

（二）夏天易患脾困病

夏天易四肢发困、胸闷、呕恶，大便稀而不爽快，这种情况是暑湿伤了脾胃的缘故。

可多吃荷叶、竹叶、薄荷、绿豆、薏苡仁等。

（三）夏天易中暑

“暑”为夏天的主气，为火热所致。暑为阳邪，如果夏天不注意养生，就易感受暑邪而发生中暑。中暑多发生于夏至以后，立秋之前。

1. 主要症状

高热、心烦、面赤、呕吐、头痛，脉象洪大或立刻昏厥。

2 . 先兆

不出汗或出汗少，或大量出汗，恶心、头痛、乏力、全身发软。

3 . 中暑急救处理

迅速避热就凉，把病人抬到阴凉通风处，解开衣扣，掐人中急救，冷敷头部，可服西瓜汁、淡盐水或绿豆汤。严重的要就医。

（四）夏天易伤津耗气、发痧

夏天汗多，易伤津耗气，要常服养阴生津之品，如西瓜、绿豆。

夏天易发痧，多由饮食不洁或感受秽浊之邪所致。主要表现为：恶心、头晕。处理：刮痧，或用清凉油涂太阳穴，或服人丹或藿香正气水。

（五）夏天易患疫病（传染病）

1. 急性肠胃炎

急性肠胃炎多属于沙门菌属感染。传染性很强，易群体流行。

特点：上吐下泻，胸闷腹胀，恶心头晕，甚至发热。

症状轻者用药可选择黄连片、藿香正气水、香砂养胃丸。

发热症状重者应送医院。加强食堂卫生管理，不吃不干净的东西。

2 . 痢疾

若出现大便有脓血，发热，腹痛，请立即就医。

3 . 霍乱（绞肠痧）

霍乱的特点是高热，上吐下泻严重。一旦有疫情发生，应马上报告，病人应送医院急救。

（六）夏天易食物中毒

因夏天气温较高，食物，尤其是熟食易发生变质，人食后会食物中毒。群体发生较多，应送医院。

另外，注意不能乱吃蘑菇，扁豆要煮透才可食用。

谈谈“冬病夏治”与“夏病冬治”

（一）为什么要“冬病夏治”？

冬天有些阳虚阴寒盛造成的疾病，如哮喘、“老慢支”、骨关节痛（寒痹）、五更泄、肾阳虚、水肿、甲状腺功能减退症、肾上腺皮质功能减退症等，如能在夏天补阳，冬天时症状就可减轻。因为夏天阳

气盛，是治疗阳虚阴寒一类疾病的好时机。这样有上述阳虚导致的疾病，在夏天就应该补阳。包括多吃温阳食物，如羊肉、鸡肉、狗肉，可以炖人参或熟附子（3克）或黄芪等。同时配合温阳散寒、利水的食物，如茯苓、苍术、薏苡仁等。要注意的是，附子必须要炖3小时以上。

（二）为什么要“夏病冬治”？

有些阴虚阳亢的病在夏天会加重，那么就应在冬天加紧养阴，因为冬天是阴长的时期，阴气最浓厚，质量也最好，阴虚阳亢的病在冬天抓紧养阴，夏天时症状就会减轻。如甲状腺功能亢进症（甲亢）病人，因为甲状腺分泌过多，致使代谢加快，产热增多，冬天不但不怕冷，反而怕热，那么冬天就应多进一些滋阴降火的食物，如龟、鳖、鸭肉，必要时可丹栀逍遥丸或知柏地黄丸。

夏天的衣、住、行、食

（一）衣

夏天衣服要少，要透气，当出汗就出汗，不能捂。

布料要柔软吸汗。

第21节：四季养生谈(21)

少穿露脐装，以免脾胃受凉。

(二) 住

夏天要早睡早起。

多开窗，中午为防暑热进入室内可关窗。

冰箱要经常清洗、消毒，食物要充分应用保鲜膜，比如西瓜就要用保鲜膜保护。

厨房里生、熟菜板要分开。

避免电风扇对人直吹，不开着电扇睡觉。

空调温度不低于 23℃，下班前提前一刻钟把办公室空调关闭，待稍适应后再下班。空调病表现为出汗不利、头痛、不思食、乏力、易感冒，空调病的原因是开空调时间太长，以致憋汗，所以夏天不能憋汗，室内外温差不能大于 10℃。

夏天要勤换衣服，勤洗澡。

(三) 行

多游泳。

多到天然阴凉处纳凉避暑。

中午适当午休 30 ～ 60 分钟。

夏天心情要舒畅，多旅游，多到郊外。

外出可自制香包辟秽。

(四) 食

1. 少吃隔夜饭菜

最好做一顿、吃一顿。

2 . 夏天多吃“苦”

因为苦味多能去火，且苦味入心，“苦”能清心火。可常吃苦瓜、莲子心、苦丁菜等苦味食品。

3 . 多吃清暑利湿之品

如西瓜、绿豆、西瓜翠衣等。西瓜被称为“天然的白虎汤”，清凉去火最好；西瓜翠衣（西瓜的外皮）是最好的消暑食品，做汤或凉拌均可。

4 . 夏天要多喝水

水是夏天的第一养生良方。夏天热重、阳重，夏天要出汗多易耗津伤阴，这样，水为阴，喝水可以直接养阴生津，是夏天养生的第一良方。

—— 夏天喝什么水最好？

夏天要多喝纯净的、天然的地下水、井水、矿泉水，因为天为阳地为阴，地下水为阴中之至阴，养阴效果当然比地上水效果更好。

—— 夏天什么时候喝水好？

夏天要喝四杯空腹水：

第一杯：早晨晨起时（5～7点），大肠经“值班”，空腹喝一杯水，可洗肠子，利大便。

第二杯：中午午时（11～13点），心经“值班”，喝一杯水可以稀释血液，缓降血压，避免午时冠心病、高血压发作。

第三杯：傍晚酉时（17～19点），肾经“值班”，空腹喝一杯水，可以冲洗肾盂、膀胱，清利小便。

第四杯：晚上睡前1小时，喝一杯空腹水，有利于养心安神，又不至于影响睡眠。

5 . 夏天要多吃生津养阴之品

如藕粉、大米粥、水果、蔬菜.....

6 . 夏天多吃芳香、辟秽之品

如薄荷、生姜等。

7 . 夏天的瓜都是宝

—— 西瓜

清暑利湿，养阴生津，西瓜皮还有降血脂作用。

—— 苦瓜

苦入心，清心火，养心阴最好，是夏天的又一良菜。

——哈密瓜

是夏天的时令水果，养阴清热好。

——黄瓜

夏天时令菜，和西红柿一起成为了夏天的主菜。

——丝瓜

清热祛暑养阴，也是夏天餐桌上的常见菜。

——南瓜

健脾益气，是长夏、伏天的好食品。

——冬瓜

夏天的时令菜，有养阴生津清暑的作用。

8 . 夏天的降血脂食品

夏天是降血脂的好时候，我们可以选用下列食品做饭菜：

? 黄瓜

? 西瓜翠衣

? 水芹菜

? 苦瓜

? 黑木耳

? 冬瓜

? 山楂

? 荷叶

? 西红柿

? 竹叶

? 绿豆

? 海带

? 洋葱

? 玉米

? 鱼

也可适当地选用何首乌片、泽泻等中药。

请享受夏天！让夏天为我所用，而不再苦熬夏天。

8 7

夏天穿衣少而透，体内体外不生锈。

“心是体内小太阳，夏季养心切莫忘”

夏季养生谈

夏天多吃豆，延年又长寿。

夏季养生谈

7 3

夏

夏天的瓜果都是宝，多吃多嚼就是好。

季养生谈

夏

秋天来了，经过夏天的炎热，终于迎来了凉爽的秋天，金色的秋天。秋天给我们带来了享受，带来了收获，在这样的黄金季节里，我们应该怎样养生？

第22节：四季养生谈(22)

秋天如何养阴？

（一）阳消阴长，顺势养阴

在前面已经讲过春夏应养阳，那么养阴应该在什么时候呢？当然应该在秋冬。为什么？

一年之中，春夏是阳长阴消的时候，所以春夏养阳最好。而秋冬是阴长阳消的时候，所以秋冬自然应该养阴。这是应用大自然阴阳消长的趋势，因势利导，协调阴阳，起到事半功倍之效。

尤其春夏伤阴耗津的人、阴虚津亏者，更要抓紧秋冬时机养阴生津，以调整、恢复人体的阴阳平衡。

（二）秋天怎样养阴？

1. 秋天养阴首先要喝水

水为阴中的至阴，水为万物之母。秋天主燥，燥邪的特点是干，所以要多喝水以对抗天干物燥。

水属阴，火属阳，多喝水，尤其是地下水对养阴有好处。清洁的地下水、矿泉水、井水……都是我们每天必喝的水。

2 . 秋天要会呼吸阴气

阴气是什么？

阴气包括生理性及病理性两类。病理性的阴气是废物，是要排出体外的；而生理性的阴气是人体不可少的，阴是阳的基础，没有阴，阳就不能发挥作用，在生命活动中阳气和阴精是相互作用的，所以我们说既要养阳也要养阴。在秋天要会呼吸阴气。

（三）哪些地方养阴最好？

1. 海边、山林、河畔、湖旁、高山……

在这些地方做深呼吸，无疑对长寿十分有益。

2 . 接地气

因为天为阳、地为阴，所以地气本身就属于阴气，接地气可以多补给人阴气的不足。方法是多赤足，可以脱掉鞋，下楼到院子里走几步石子路，同时还可进行足底穴位按摩，真可谓一举两得。

3 . 向北方

北方是产生阴气的主要方位，所谓“南阳北阴”，所以阴亏的人养生要多面北做深呼吸。阴虚者的办公室及寝室应以向北的屋为好。

4 . 夜晚

大自然以白昼为阳，夜晚为阴；日为阳，月为阴，所以阴亏的人，宜在夜晚对月光做深呼吸。

5 . 低凹处

高处为阳，低处为阴。因为阳气主升、阴气主降，所以，越低凹的地方阴气越浓，如大峡谷的阴气是最浓的。如果周末到郊外大峡谷去呼吸新鲜空气，那么可以受用一周。

总之，水边、北方、月下、夜晚、低凹处都属阴，是呼吸阴气的有效地方。

（四）养阴的饮食有哪些？

1. 水生食物

如水稻、藕、荸荠、菱角等。

2 . 生在北方、背阴处及越冬的食物

如木耳、蘑菇、冬小麦等。

秋天怎样养“收”？

秋天是金色的秋天，是收藏的秋天，是硕果累累的秋天。养生就应把心情融入到丰收的喜悦中去，去尽情地享受秋天的欢乐。这就是秋天养“收”的精神。

但是，秋天我们还应注意：

深秋（寒露）之后，雨水渐少，燥气渐增，天气转凉，人体气血开始内收，高血压及冠心病症状开始加重，此时就要按时服降压药、治疗冠心病的药。

深秋，气化转收，秋令肃杀，而致草木凋零、万物萧条，应于人易引发悲秋综合征，甚至得抑郁症。

患抑郁症的人，触景生情，受悲秋的影响就会加重抑郁。那就要多看到秋天积极的一面，多与人接触，多说话。

肺气虚的人受悲秋影响易出现气短、气弱，与悲愁同生，须注意。

总之，要融入大自然去感受丰收的喜悦，这样就可对抗悲秋情绪的感染。

秋三月要早卧早起，收敛神气，保津敛汗，勿使阳耗。

秋天如何养肺？

（一）秋三月，应于肺

秋三月内应于肺，和肺的关系最大，所以在人体的五脏中秋天重在养肺。

（二）秋天养肺要会呼吸

肺主气，肺和呼吸的关系最大，俗话说“人活一口气”，所以养肺的第一要义就是要会呼吸。

1. 学会大呼吸

大呼吸的原则：平衡阴阳，呼吸精气。

——胸式呼吸

胸式呼吸的目的是练习有氧呼吸，可以加强有氧代谢。

第23节：四季养生谈(23)

方法：伸开双臂，尽量扩张胸廓，然后大口吸气，大口吐气。

第一，阳虚的人要多呼吸阳气（阳气主要来自太阳、夏天、东方、南方、中午、向阳处、高处、空旷处.....）。

第二，阴虚的人要多呼吸阴气（阴气主要来自月夜、冬天、北方、西方、夜晚、低处、背阴处、林子里、高山、河边.....）

——腹式呼吸

腹式呼吸也属于深呼吸，是对胸式呼吸的辅助。人类在进化过程中，在没有站立起来行走之前，也就是说在爬行阶段，是以腹式呼吸为主，自从人类能站起来之后，胸式呼吸取而代之，腹式呼吸就退化了。

方法：把气深吸到腹部，鼓起小腹，最后引气沉于下丹田（在脐下3寸）。停顿几秒钟后，再把气从鼻孔呼出。

——闭气呼吸

主要练肺活量。

方法：是把气深吸入肺后，尽量闭气，然后大喘气。

闭气呼吸古代养生家称之为胎息功。就是闭气后在意念的指引下，把气从千千万万个皮肤腠窍（小毛孔）透出，就像胎儿呼吸一样。目的在于打开皮肤气孔，开放微循环。

闭气功的作用：

第一，练肺活量。

第二，练习无氧呼吸，可以加强无氧代谢，锻炼在低氧状况下人体的承受力。

第三，打开微循环，有利于气血运行。

2 . 学会仿生呼吸

——学飞鸟练扩胸

飞鸟主要是胸式呼吸比较发达，学飞鸟扩胸练肺，有利于深呼吸。平时要多学做飞鸟的扩胸及含胸运动，可配合深呼吸进行，对心肺大有好处。

——学爬行动物练腹部

爬行动物如龟、蛇的寿命相对较长，蛇用肚子行走，龟用腹部呼吸，它们的腹部都得到很好的锻炼。

腹式呼吸为什么对生命如此重要？

因为腹腔内藏着除心、脑、肺之外的全部脏器，包括消化系统、造血系统、泌尿系统、淋巴系统及内分泌系统，并拥有大量的血管、神经，因此腹腔是非常重要的。

但人类自直立行走后即以胸式呼吸为主，腹式呼吸便开始退化，这样腹部运动也就减弱了。

腹式呼吸退化后，腹部运动减弱，造成废物易于堆积，血流易于滞缓，严重时由于腹腔血流变窄的关系，还可影响到脑的供血。

腹式呼吸的一大好处还在于促进肠蠕动，加速毒素的排出，减少自体中毒，从而达到减慢衰老的目的。因为肠道系统是人体最主要的毒素产生地及存留地，粪便中的细菌是惊人的，粪便的滞留，不但加速了细菌的繁殖，并且增加了毒素的吸收。而腹式呼吸是最有效的通便药，对延缓衰老及预防肠癌、治疗痔疮都有很大的意义。

3. 学会呼吸与导引、吞津相配合

呼吸，在古代称为吐纳，吐纳要和导引、吞津相结合效果才好。

——呼吸与导引配合

在深呼吸的同时，配合手足屈伸、腰背俯仰、头颈伸缩等运动，就是所谓的导引。吐纳配合导引养生效果将会更好，古代人养生就是遵从这样的方法进行的。

——呼吸配合吞津

方法是在呼吸、导引的同时，用舌搅拌将舌下廉泉穴涌出的津液，徐徐咽下即可。《黄帝内经·刺法篇》所载：“所有来自肾有久病

者，可以寅时而向南。净神不乱，思闭气不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽甚硬物。如此七遍后，饵舌下津令无数。”就是吐纳配合舌津的方法。

关于吞津的好处，我想讲一个小故事。古书上载，有一个闺阁小姐，不明原因地日渐消瘦，其父便请来了医生。医生正在纳闷，忽然发现小姐卧室门背后有一堆瓜子壳，于是便明白了。他叮嘱其父把门背后瓜子壳用水煮了，让她慢慢喝下，不久，那位小姐日渐丰腴，容颜也恢复了。她的父亲问医生为什么瓜子壳也可作药呢？那医生说，小姐是因为频嗑瓜子损失了津液之故。

这个故事说明唾液口涎是多么重要，也提醒我们平时吃瓜子就要用手剥，不要用牙嗑。因此，呼吸是一定要配合吞津，千万不要把深呼吸时涌出的口涎随便吐掉。

第24节：四季养生谈(24)

（三）秋天养肺贵在润肺

1. 秋天为何要润肺？

秋天，天干物燥。秋属燥，燥胜则干，肺为娇脏，最怕燥，而燥气又最易伤肺，所谓燥气通于肺。所以秋天最易肺燥阴亏，因而，秋天最需要润肺。

2 . 肺燥的特点是什么？

秋天肺燥与肺胃津亏经常并见。因为肺不是孤立的，它与五脏密切相关，尤其与胃、肾的关系最密切。

肺燥津亏时常可见到：口干鼻干，干咳少痰。干咳甚至带血丝，便秘，皮肤皱纹增多，乏力、消瘦。

秋天出现上述肺燥之象，就应“燥则润之”，服养阴生津之品：如藕或藕粉（藕有养肺阴、通肺气的双重作用）、杏仁、百合、燕窝、银耳、荸荠、秋梨、蜂蜜、香蕉、猕猴桃、秋菊花……或用麦冬、桔梗、甘草适量泡水饮。中成药可服养阴清肺膏、琼玉膏等。

肺胃津亏的特点除上述肺燥津亏的症状外，还有唇干、便干等症，可辅以各种果汁类以养胃津，如梨汁等。

3 . 肺燥常与肺肾阴虚并见

秋天肺燥不仅常与胃津亏并见，还常与肾阴不足并见，出现肺肾阴虚。此时养生就应肺肾并调。

肺肾阴亏除有上述肺胃津亏的症状之外，还有头晕、腰酸、精少、带下等症，甚至出现五心烦热。

药用枸杞（3～5克）、麦冬（3～5克）泡水饮或服六味地黄丸或大补阴丸（熟地、龟甲、猪脊髓、知母等）。

（四）秋天怎样养肺气？

1. “人活一口气”

生命的三大元素是阳光、空气和水，说明空气对生命是至关重要的。俗话也说“人活一口气”，《黄帝内经》说：“人以天地之气生”。

《难经》也说：“气是人之根本也。”可见气对生命的重要性。

肺和气的关系最大，人靠肺获得天地之气，所谓“肺主一身之气。”所以《黄帝内经》从来都十分注重养肺，可见肺与气，与生命寿夭都有着极为密切的关系。

2 . 什么是肺气虚？

肺气虚指肺的功能减弱。产生原因是禀赋体弱，肺气不足，或无病失养，或过于劳累致肺的气化功能减退。

肺气虚有三大特点：气息无力，言语无力及咳喘无力。

此外，还可见到自汗、畏风、面色淡白，脉弱。

3 . 肺气虚怎样调补？

肺气虚，要多做深呼吸以增强肺功能。

多吃补益肺气之品：如冬虫夏草、燕窝、人参、沙参、西洋参、党参、太子参、黄芪、山药或服四君子汤。也可用冬虫夏草3～5克炖肉服或煎水服：燕窝1个，洗净炖肉服或水煎服。或用人参3克、白术10克、麦冬10克、陈皮10克煎水服，或西洋参3克煎水服或西洋参片3克泡水服。

（五）养肺为何要益肾？

有不少老年人问我：为什么常感到呼多吸少，气吸不进肺？

原因在于肺肾皆虚、肾不纳气。

那么，什么叫肾不纳气？

我们知道人的呼吸不仅靠肺，也靠肾。又有人问我，呼吸是肺的事，怎么还与肾相关？中医认为浅表呼吸，有肺即可，但深呼吸一定要肺肾相配合。正常情况下，肺主呼气，肾主纳（入）气，只有肺肾健康，相辅相成才能很好地完成呼吸。肺的呼吸功能要靠肾协助，只有肾气充盛时，吸入之气才能顺降归纳入肾，如果肾气虚，不能纳气，就会形成气浮在上不能归原的情况，这样就会形成呼吸无根、动

则气喘的现象，难怪中医把肺肾的呼吸归纳为“肺为气之主，肾为气之根”。有的中老年人，肾气虚衰，无力配合肺进行呼吸，所以出现呼多吸少、气不归根的情况。这样的人大多有动则气喘，神疲自汗、腰腿酸软、小便清长、夜尿多、畏寒肢冷，脉沉无力，舌质淡苔白的情况，这样的气喘就是肾气虚、肾不纳气的缘故。

这就提示我们要真正做到有效呼吸，养肺同时还须护肾。

怎样护肾？

护肾的大原则是保护肾精、避免房劳、避免脑力过度及体力过度，避免受寒及过服寒凉药。

若出现呼多吸少，动则气喘的情况，可以每天吃胡桃肉10克、人参或西洋参3～5克，水煎服。或服散剂：人参10克，蛤蚧1对（炙），胡桃肉10克，研细末，每服1～2克，每日1～2次。

第25节：四季养生谈(25)

若出现肾阳虚：头晕乏力、腰以下发凉、怕冷、小便清长、夜尿多、脉沉无力，舌质淡胖、苔白，可服金匱肾气丸。一般清晨服1丸，重者早、晚各服1丸。

（六）养肺为何要益心？

有听众问：为什么常常气喘时有心慌的情况？

中医认为心和肺同居胸中，二者相辅相成，心主血、肺主气。所以，人体气血的运行与心肺密切相关，心有病，气血不能运行，肺的呼吸当然会受到影响。所以人的许多病，不是心累及肺，就是肺累及心，甚至心肺同病，这就提示要养肺不忘记呵护心！

那么，我们怎样呵护心？

不能太“累”心：不能过度累心，这是呵护心的第一要义。平时一定要注意养心、静心，尤其肺气虚弱的人更要注意养心。具体方法可参见“夏季养生谈”。

（七）心情舒畅，肺气舒张

讲课之余，有人提出“为什么心情不好的时候会感觉气短，还有点喘？”

肝与肺在呼吸功能中是互相协作的，因为五脏中，肝主升、肺主降；肝主血、肺主气。肝、肺必须协调好，呼吸才能正常进行，而心情好坏又是影响肝气功能的主要因素，所以这就警示我们：

心情舒畅，肺气才能舒张。

秋天怎样养皮肤？

秋天，燥气当令，燥邪的特点是干，所以秋天皮肤最易受燥邪的伤害而发干裂、起皱。那么，我们应当怎样保养皮肤呢？

肺气的强弱决定皮肤的好坏，所谓“肺主皮毛”，也就是说，皮肤要靠肺气的充养。

（一）肺津不足，皮肤干皱无光泽

肺津不足则皮肤易发生枯皱。

保养原则：润肺生津。

具体是多喝杏仁露、吃甜杏仁、百合、藕粉、梨、苹果、蜂蜜等润肺生津之品。

（二）肺气虚，皮肤松弛无弹性

保养原则：益肺气。

具体是可用沙参或太子参炖燕窝及肉，也可以用1个燕窝洗净炖猪肺吃。

第一，以脏养脏法：多吃果皮、肉皮以养皮肤。

第二，多吃富含胶原蛋白的药物：阿胶、鹿胶。

第三，紫河车也是养皮肤的有效药物，但因含有激素，有肿瘤倾向者最好不用。

第四，多吃白色的食品：如牛奶、豆浆、杏仁、百合、银耳、白梨、白果……

第五，外用：珍珠研末，牛奶调和敷面。

秋天怎样养大肠？

许多人都有这样的感受：秋天多便秘。

秋天，天干物燥，燥邪为主，燥气通于肺，肺与大肠关系最密切（肺与大肠相表里），肺受到秋燥的伤害，肺津不能滋养大肠，就会形成津枯便秘。所以秋天要润肺生津，大便才能正常。

（一）便秘的分类、特点及养生

秋天患便秘的人很多，防治便秘也是秋季养生的重要方面。

1. 温燥便秘多兼火

什么是温燥？温燥是在立秋与秋分之间，这个阶段，还属初秋，夏天的余热未尽，气候偏热，这时秋燥往往夹火，属温燥。在人来说，燥热伤津就常导致便秘。此类便秘多发生于青壮年体实者。

——特点

口干、口臭、舌黄、尿黄、便干、便臭。

——治疗

清火润肠：可用黄芩3～5克、麦冬5克、桔梗5克、甘草3克泡水饮，若不行可酌加大黄1～3克，或服清肺抑火片或大黄片0.3～0.5毫克，或大黄清胃丸。

平时应多吃含纤维素多的蔬菜、水果及块茎类蔬菜，如土豆、山药、红薯及南瓜、苦瓜、萝卜等。

2 . 凉燥便秘多夹寒

凉燥指秋分至立冬之间，此时已是深秋，气候渐偏凉，燥邪多为凉燥，如伤了肺胃之津，则易形成便秘。此种便秘多夹有寒邪。

——特点

口舌干燥，便干秘结，但无舌黄、尿黄等现象。

——治疗

可用麦冬5克、桔梗5克、贝母3克、甘草3克泡水服，或服麻子仁丸、五仁丸、麻仁润物丸，若不行，酌加大黄片0.3～0.5毫克。

3 . 生气引发便秘

有些人秋天一生气就会便秘，为什么？这是因为秋天在五行中属金，金克肝木，就是说，肝气易受肺金的压抑。加之秋天萧瑟，万物凋零，触景生情，人易生闷气，平时心情抑郁的人就会肝木不舒，导致肝脾失调，大肠蠕动减慢从而形成便秘。多发生于女青年及更年期。

第26节：四季养生谈(26)

——特点

暖气叹息，胁肋不舒，腹胀胸痞，不思食。

——治疗

服加味道遥丸或五仁丸，同时要保持心情愉快，不要抑郁。

4 . 脾肺中虚，无力排便

脾胃中虚，大肠传送无力因而便秘。多发生于老年人及体弱者。

——特点

可有气弱无力，息喘音低，咳声低，肛门下坠，便后虚弱无力，脉弱无力。

——治疗

可用人参3～5克、山药30克、白术10克炖肉吃或服补中益气丸。平时多食麻子仁、核桃仁。

5 . 中年女性便秘

产后、久病后或失血过多以及慢性贫血的人，因血虚津亏大肠失濡而致便秘。多发生于中年妇女。

——特点

面色萎黄，指甲、口唇苍白、头昏乏力，脉细数无力。这一类便秘多属血虚肠枯，原因是女性经常因胎产时保养不好，易形成血虚而致便秘。

——治疗

原则为养血润燥，可用当归10克、枸杞10克、大枣10枚炖肉或煎服，也可用五仁丸（桃仁、杏仁、松子仁、柏子仁、郁李仁）。平常也要多服食仁类食物。

6 . 阳虚便秘

这种便秘多见于老年人，属肾阳虚。

——特点

腹部发凉，四肢冷，神疲乏力，畏寒肢冷，小便清长，舌淡白，脉沉无力。

—— 治疗

温肾壮阳，可用桂附理中丸。

如腹部受寒，寒气内积、阴虚的大肠冷秘请就医，可服半硫丸。

7 . 习惯性便秘

—— 特点

长期便秘已形成习惯，与精神因素有关。

—— 治疗

排便时间要固定，多吃含纤维素的蔬菜。

8 . 内痔便秘

因肛门内壁有痔核阻碍，致大便难行。

—— 特点

大便后肛门壁胀或便时疼痛，用力可致大便带血。

—— 治疗

可作枯痔疗法或切除痔核，避免久立。不穿紧身裤。有便血时，须就医排除其他原因，如直肠癌。若便秘与腹泻更替可能是大肠癌的表现。特别是大便形状改变，有黏液或糊状物、便血时，当立即就医检查。

9 . 神经性便秘

因精神障碍或排便时受到刺激引起。

—— 治疗

找心理医生进行心理疏导，排除引起便秘的精神因素，否则越急越不行。

（二）十法自我保健防便秘

第一，养成固定时间排便的习惯。

第二，多吃含纤维素多的蔬菜及块茎类蔬菜如土豆、红薯、南瓜、山药等。

第三，清晨 5 ～ 7 点是大肠经“值班”的时候，此时喝一杯水可促进大便通畅。

第四，多吃蜂蜜及“五仁”：杏仁、麻子仁、芝麻仁、核桃仁、松子仁。

第五，多吃“三色萝卜”，红（心里美）萝卜、白萝卜、黄（胡）萝卜，可有助于排便。

第六，多运动，包括腰腹运动，可改善肠道气血运行而有利于排便。

第七，穴位按摩：

关元（脐下 3 寸）

曲骨（小腹处耻骨联合上中点凹陷处）

长强（尾骨尖下 0 . 5 寸，于尾骨端与肛门中点取穴）

第八，多做腹部运动，包括爬行及做仰卧起坐。

第九，多吃秋蜜。

第十，每天早、晚做提肛运动。

秋天怎样养鼻？

鼻是肺的对外通道，与肺的关系最大。肺气充盈，鼻才正常，如是，鼻的通气、卫外及识香臭的功能才能健全。

（一）调养全身来养鼻

肺气弱的人经常流清涕、怕冷、易伤风感冒，可常吃炖猪肺或羊肺，或每日吃人参 3 克或黄芪 1 0 克、党参 1 0 克、白术 1 0 克炖肉。

（二）局部保养

第一，早、晚用鼻深吸气各 3 0 次，可防伤风。

第二，按摩以下穴位：

巨髎（瞳孔直线与鼻翼横线的交点处）

四白（眼眶下正中凹陷处）

通气（鼻部，眼内眦鼻侧 0 . 1 寸，直下 1 . 5 寸）

常按摩以上 3 穴可防治鼻窦炎。
迎香（鼻翼外缘，当鼻唇沟中）

第27节：四季养生谈(27)

禾髎（鼻孔直下）

印堂（两眉中点处）

常按摩以上 3 穴可增强鼻嗅觉功能。

第三，每日用手轻拍鼻子 30 次。

秋天易患的病

（一）秋天易伤燥生火

秋天易患各种鼻窦炎、口腔溃疡、唇舌生疮、痈疖及各种风火牙痛。

少吃燥热生火之品，如辣椒、煎炸食品；温热性的水果，如桂圆、石榴等。

少生气上火。

（二）秋天易患各种气管炎

1. 温燥袭肺型气管炎

就是指我们的肺络（气管），受到了温热燥邪化火的伤害。

——特点

发热、咳嗽、痰稠而黄、舌黄、口干、气粗、咽痛、尿黄便干。

——养生方法

素体燥热的“老慢支”患者就应少吃辛辣香燥之品，多用桑叶 3 克、黄芩 3 克、桔梗 3 克、麦冬 5 克、金银花 3 克、甘草 3 克泡水喝。

若气粗、气急不能缓解，请就医。

2 . 凉燥伤肺型气管炎

有慢性气管炎的人，秋天伤风受寒，引起气管炎。

——特点

发热咳嗽、口干、少痰、恶寒、干咳。

——养生方法

解表润肺。可用苏叶 5 克、麦冬 5 克、桔梗 5 克、川贝母 5 克、甘草 3 克泡水饮，不行请就医。

3 .“老慢支”从容应对秋天

—— 有寒热倾向的

以润肺生津为前提，佐以解表。麦冬、桔梗或贝母、杏仁都不能少，表证轻的更要以养肺阴为主，解表为辅。

—— 有气阴两虚的

咳痰少而干、虚弱乏力、咳嗽声弱的人，多是气阴两虚，秋天应益气润肺生津，要常吃杏仁、沙参、百合、梨、苹果、藕、燕窝、银耳、枇杷等。

—— 有肾虚的

表现为腰酸膝软、头昏乏力、咳声弱的人，秋天应常吃胡桃、人参，服金匱肾气丸。

—— 如肺气滞、咳痰不爽，胸闷的

可服通宣理肺丸，如上述方法用后病证不减的请就医。

（三）秋天，警惕肺结核

一年中的秋季，一天之中的酉时（下午 1 7 ～ 1 9 点）是阴长与阳消平衡的时候。如果阴虚的人，那就会无力平衡阴与阳，那么阴虚就会暴露，而肺病多属肺阴虚有火的情况。所以，在秋天和每日下午就会显露，这就是秋天肺结核病人易加重的缘故。

—— 特点

低热、颧红、消瘦、干咳、痰少或带血丝。

—— 养生方法

要多服养肺阴生津之品，但必须就医，因为抗肺病药必须在医师指导下服用。

（四）感秋伤怀 —— 引发抑郁症

秋天，天气阴沉，万物凋零，触景生情易引发伤感，所以秋天注意不要在晚秋时节独自到户外去，多结伴而行，避免孤独，拒绝抑

郁。

（五）秋天要留意“慢阻肺”发展

“慢阻肺”就是慢性支气管炎、阻塞性肺气肿和肺源性心脏病的总称。秋冬是“慢阻肺”发展的季节，务必注意保养，阻断其发展。

1. 慢性支气管炎

慢性支气管炎是支气管黏膜及周围组织发炎的疾病，多发生在老年人。

—— 特点

长期慢性咳嗽、咳痰、胸闷。

—— 养生方法

少吸烟、多运动；避免肺部受寒、积极治疗炎症。

2 . 阻塞性肺气肿

阻塞性肺气肿是肺泡及细支气管被破坏的肺部疾病（细支气管狭窄致肺泡充气过度，形成肺气肿），多由慢性支气管炎发展而来。

—— 特点

平时气粗，稍动即感气急、胸闷、咳喘，甚至发绀、嗜睡、桶状胸、杵状指。重者易发展为心衰。

—— 养生方法

休息。避免受寒、劳累、感冒。多做深呼吸。

3 . 肺源性心脏病

肺源性心脏病是由支气管炎、肺气肿发展而来的心脏病。因引起肺动脉高压，导致右心增大，甚至右心衰。

—— 特点

除咳嗽、咳痰之外，常感心悸、气急、活动后加重。重则心力衰竭（左心衰竭）。特征是半夜因气急被迫坐起喘气（端坐呼吸），咳泡沫痰，甚至吐粉红色泡沫痰（带血痰）、发绀（面部发紫）、鼻翼煽动、烦躁不安。

第28节：四季养生谈(28)

—— 养生方法

需住院观察治疗。

4 .“慢阻肺”的病人秋天怎样保养？

秋天是“慢阻肺”加重发展的季节。

应积极治疗炎症，避免受寒、避免劳累。

“慢阻肺”病人要多在阳光下，到树林里做深呼吸。

保护心脏，心脏受累可加重“慢阻肺”的病情，常心慌的人可用人参或西洋参泡水饮。

（六）秋天易加重糖尿病病情

糖尿病是中国的一大病，居世界第二位。我国2型病人高达4 0 0 0万人（1型约4 0 0万），可见糖尿病在中国的发病率非常高。

1. 糖尿病与秋天

—— 什么是糖尿病？

糖尿病是人体胰腺中的胰岛出了故障，多因病毒感染、外伤、遗传、紧张、劳累、肥胖……导致胰岛素分泌下降，从而引起血糖升高的疾病。

糖尿病的主要症状：“三多一少”（喝得多，吃得多，尿得多，体重减少）。

糖尿病，在中医称为消渴。并将其分为三类：

上消：主要病因是肺胃燥热，以口渴为主。

中消：主要病因是胃热，以善饥为主。

下消：主要病因是肾阴虚，以尿多为主。

总的病机是阴虚燥热。病因与遗传有关，多食肥甘厚味，烟酒无忌，房室不节，紧张、恼怒、抑郁往往是该病的病因。

由于糖尿病的主要病机是阴虚燥热，所以糖尿病最怕燥热，而秋天多燥热，糖尿病病人在秋天容易加重，因此，糖尿病病人在秋燥的

季节更应注意养生保健，防止病情加重。

—— 什么是 1 型糖尿病？

1 型糖尿病是由于胰岛已被破坏，不能分泌胰岛素，所以 1 型糖尿病病人，终生必须注射胰岛素。此型以西方人最多见，属胰岛素绝对缺乏。

——什么是 2 型糖尿病？

2 型糖尿病比 1 型糖尿病症状轻。胰岛素只是相对缺乏（即胰岛素没有全被破坏），因为胰岛素已被部分破坏，造成胰岛素相对缺乏，导致调节血糖能力较差。2 型糖尿病最终还是会转化为 1 型糖尿病。中国人以此型多见。

2 . 糖尿病病人十大养生方法

第一， 糖尿病发生的原因与多食肥甘厚味有关，所以，糖尿病病人要少吃肥甘厚味。

第二， 糖尿病的病机主要是阴虚燥热，所以糖尿病病人要多食养阴之品，如龟、鳖、黑木耳、蘑菇、苦瓜、麦冬等。

第三， 糖尿病的病因与紧张、焦虑、恼怒密切相关，所以糖尿病病人一定要调整好心态，避免紧张、抑郁。

第四， 糖尿病的病因也与肾亏有关，所以糖尿病病人，尤其下消病人要注意节欲。

第五， 糖尿病早期患者要避免肥胖。

第六， 糖尿病病人属上消者（肺胃燥热以口渴为主）要多吃养阴生津之品。

第七， 糖尿病病人要少劳累。

第八， 属上消久病不愈者，可服生脉饮（人参、麦冬、五味子）。

第九， 属中消久病不愈者可服人参白虎汤（人参、石膏、人参、粳米、甘草）。

第十， 属下消肾阴亏者可服六味地黄丸。若阴损及阳，出现阴阳两虚，肾阳不足，畏寒怕凉，尿多，舌白，脉沉无力者可服金匱肾气丸。

（七）秋天痰多怎么办？

秋天痰多大多数是因为肺燥，因为秋天天气燥而干，燥邪易伤肺津，导致肺阴受损，就应多吃润肺生津的药食。

1. 水果方面

多喝杏仁露，多吃秋梨、苹果、猕猴桃、西瓜……

2 . 菜食方面

多吃银耳、百合、藕。

3 . 药物方面

可用麦冬 5 克、百合 5 克、桔梗 5 克、陈皮 3 克、甘草 3 克泡水服。

也可服清肺化痰丸、竹沥水、蛇胆川贝之类以养阴生津，清肺化痰。

秋天的衣、住、行、食

（一）衣

虽然说“春捂秋冻”，但秋冻要适当。俗话说：“一场秋雨一场寒”，所以秋天衣服既不能骤增，也不能骤减，以免受寒。

（二）住

1. 秋天要早卧早起

“与鸡俱兴”，收敛神气，使秋气平，就是说秋天要睡得早、起得早，要收敛神气，使心神安宁。

第29节：四季养生谈(29)

2 . 房间要经常通风

尤其是厨房要注意通风，妇女患肺癌的比重日趋上升，提示厨房卫生的重要性。

(三) 行

1. 多参加采摘劳动

秋高气爽的天气里，要多到郊外、农村、田园去感受金秋丰收的喜悦，可参加采摘。

2 . 秋天要多到户外

如步行、跑步、爬山、打球.....进行深呼吸，锻炼肺的呼吸功能。

3 . 秋天多登高

在蓝天白云下爬山、郊游、做深呼吸。

(四) 食

秋天硕果累累，万物成熟，是食养生的大好时机，所以，要借助秋天的丰收的硕果调养自身的阴阳。

1. 多吃秋果

包括秋梨、苹果、香蕉、葡萄、橘子、橙子、柚子等。

2 . 喝菊花茶

菊花可明目、润肺。白菊功效偏于润肺，黄菊功效偏于清热、明目。

3 . 秋天多吃山楂

山楂可降血脂。

4 . 吃秋天时令菜

如秋藕、荸荠、菱角以润肺生津养阴。多吃山药、红薯、土豆以健脾益肺。

5 . 吃秋天坚果

如核桃、栗子、榛子、松子、柏子仁、腰果、开心果以健脑。

6 . 少吃辛辣、煎炸、烧烤

因为秋燥本已伤津，不能再火上添油。

7 . 常吃秋蜜

以滋肺润肠防便秘。

8 . 多吃润肺食品

如银耳、百合、白果、杏仁。

9 . 多吃羊肉

羊肉有点腥，却补肺，因为在五味与五脏的关系中，辛入肺，腥也属于辛，所以羊肉可以补肺。

10 . 男士少抽烟

总之，秋天要多吃养阴生津润肺之品，少吃辛辣香燥以防燥邪伤肺。

9 9

水为阴中阴，水是万物母，补阴必用水，

人体水为主。

大口吸气，大口吐气，胸式呼吸，强身壮体。

9 9

秋季常登高，年迈不弯腰。

秋季养生谈

秋天硕果多，补体乐呵呵。

津液也是宝，切莫全丢掉。

季养生谈

秋季养生谈

秋

秋

寒冬来了，美丽的雪景也来了。冬三月是四季中的一个非常重要的养生季节。

冬天是四季养生的重中之重

冬天是全年养生的重要时候，原因有三：

第一，因为冬天天气寒冷，易引发或加重疾病，尤其是心脑血管病。

第二，若冬天养生不好，来年易生病，所谓“冬不藏精，春必病温”。

第三，冬天“养藏”，藏精不好会影响来年的精力，所以冬天必须特别关注养生。

冬天养阳也养阴

冬季为何既要养阳，又要养阴？

根据春夏养阳、秋冬养阴的理论，冬天应养阴，因为冬天是阴气最浓、质量最佳的季节，冬天是阴长阳消之际。所以，顺应冬天阴长的天时，应该给人体补阴，尤其是阴虚之体，不要错过冬天是赋予阴气最好的时机，来平衡于自己的阴阳。

但是，冬天也要注意养阳。因为冬天是四季养生的重中之重，冬天的养生质量关乎着来年的健康；又因为冬天的阳气最宝贵，日照短而弱，太阳很快就偏西；加之冬天天气寒冷，易耗损人体的阳气，所以冬天也必须重视养阳，这样才能更好地维持人体的阴阳平衡。尤其阳虚的人，更要注重养阳。

（一）冬天怎样养阴？

1. 冬三月，要养阴

从大自然的阴阳气化来说，冬天是一年中阴气最浓的季节。因为一年之中，春夏是阳长阴消的时期，就是说春夏天气以“阳长”为主，所以春夏应借助天气趋势养阳；而秋冬是“阴长阳消”的时候，就是说秋冬是长阴气的时候。那么，阴虚的人当然应借此机会养阴以调整恢复人体的阴阳平衡。

冬天是大自然赋予阴气的最好时机，冬天的阴气最浓、质量最好，当然要借此机会养阴。

2 . 冬天怎样养阴？

有虚火的人，在冬天晚上爱掀被子、五心烦热、咽干、失眠、多梦、舌质偏红、脉偏细，多属于阴虚。冬天应抓紧时机养阴。

—— 冬天去哪里养阴？

第30节：四季养生谈(30)

第一，到水边、树林、高山、峡谷……做深呼吸。

第二，雪后天晴时，要到户外活动。

第三，在阳光下做深呼吸效果更好。

—— 一天中必喝的“三杯水”

水为阴中的至阴，喝水最养阴，可多饮清洁的地下水、矿泉水、井水。

在一天中，有三杯水是必须要喝的：

第一杯水：

早晨卯时（5 ～ 7 时）此时是大肠经“值班”，此时喝水有利于清洗大肠，有利于排便。

第二杯水：

下午酉时（17 ～ 19 时）此时是肾经“值班”，此时喝水可达到清洗膀胱的作用。

第三杯水：

晚上睡前 1 小时，此时喝水既有利于稀释血液，保护心脑血管，又不影响睡眠。

—— 养阴食物不可少

冬天多吃养阴的食物，如冬枣、雪梨等。

（二）冬天怎样养阳？

1. 晒太阳，晒太阳

太阳是阳气的主要来源，太阳是大自然最无私的恩赐。冬天晒太阳最好的时候是上午 10 ～ 11 点，下午 13 点左右。阳虚的人要多晒太阳，阳不虚的人也要多晒太阳。

2 . 多吃温性食品

如羊肉炖萝卜、狗肉、鸡肉等。

3 . 多睡觉

睡觉也是养阳气、生“正气”的好办法。有些动物冬天进入冬眠，人类还要工作，还要生活，但多睡一点觉还是可以做到的。多睡觉，有助于恢复精力、体力，从而养阳。

冬天是提高免疫力的重要时期

（一）要提高免疫力，必须增强五脏之气

免疫力就是指人体的正气，人抵抗疾病全在于正气，所谓“正气存内，邪不可干”，“邪之所凑，其气必虚”。

什么是正气？

正气就是人体的卫御之气，包括卫气及元气。正气与人体的肾、脾、肺有密切关系。其中，肾为元气之根，脾为正气之源，肺为卫气之本，所以正气的强弱与人体五脏的盛衰密切相关。五脏虚可导致正虚，正虚可使免疫力下降，从而降低抗病力。所以我们要提高免疫力就必须先强五脏。

（二）肾气强正气才强

1. 正虚的主要原因是肾虚

——肾为元气之根，阳气之本

由于肾是人体元气的根本，所以肾气虚就会导致元气不足，从而形成正虚，造成免疫力下降。

——人体的免疫细胞主要来自肾

免疫细胞产生于骨髓，而骨髓由肾所生，所以肾虚的人免疫力就会下降，因而导致抵抗力减弱。所以肾虚的人要提高免疫力就要补肾。

——肾为先天之本，与正气的强弱有关

素体禀赋弱、肾气不足的人，正气也必然弱，所以先天肾虚的人，一定要注意调整，调养肾气，肾气充足，正气才能强盛。

2 . 肾气虚、阳虚的特点是什么？

——肾气虚

面色不华，少气乏力，腰酸腿软，自汗、气短急促，舌淡、脉沉无力。

—— 肾阳虚

是肾气虚的发展，特点是面色?白，乏力头晕，怕冷肢冷，腰以下发凉尤甚，小便清长，夜尿多，大便稀，舌质淡，脉沉弱。

可服金匱肾气丸纠正，并多吃温补，多晒太阳。肾气恢复，免疫力就可增强。

（三）增强免疫力的饮食

1. 中药补品类

如灵芝、茯苓、蜂王浆、冬虫夏草、燕窝等。

2 . 食品类

如炖鸡汤、牛奶。气虚的可用人参、西洋参泡水饮。

冬天怎样养“藏”？

（一）冬天为什么要养“藏”？

冬天是贮备的日子，连小蚂蚁都知道搬食贮藏，人更应该懂得贮藏能量。

一年四季中，“春生、夏长、秋收、冬藏”，那就是说，一年之中，存在着“生、长、化、收、藏”的气化现象，这种现象与人体的肝、心、脾、肺、肾相应，所以春天要养“生”，夏天要养“长”，秋天要养“收”，冬天要养“藏”。

（二）冬天“藏”什么？

能否养好“藏”不仅关系到来年是否有精力，还关系着人的寿夭，所以冬天务必注重养“藏”。

第31节：四季养生谈(31)

冬天要做到“三大藏”：藏阳、藏精及藏神。

1. 冬天要藏阳

第一，冬天要少损耗阳气，要避寒就温，不要过度劳累。

第二，要少出汗。不做剧烈运动，不要无谓地损耗阳气。

第三，衣服要穿暖。

2 . 冬天要藏精

——藏五脏之精，尤其是肾精

肾精是五脏精的根本。所以冬天要节欲，避免酒色过度。

冬天脾胃吸收功能好，是藏精的好时候，也是贮备精气的大好时机。一般人在冬天体重可增加1.5千克左右。还要注意冬天不能随便减肥，减肥应放在夏天，因为冬天是主藏的季节，不应该违背自然规律。

中医认为：“冬不藏精，春必病温”，就是说，冬天如果没很好地养“藏”，春天就会缺乏物质基础，就会降低免疫力，从而影响正气，以致正不胜邪气，那么来年春天就易得病。

——如何藏精？

第一，节欲保精是首要，避免房劳太过、酒色太过、纵欲……

第二，避免精细操作太过。精细操作指脑手并用的工作，如电脑操作、精密仪器操作、驾驶、雕刻、手术操作……

第三，少酗酒。

第四，先天禀赋不足，或久病伤肾，或营养缺乏者冬天要注意营养全面。

3 . 冬天要藏神

冬天万物闭藏，人的神气也应内藏。

神气如何内藏？

——要做到“三少三多”

? 少躁动。

? 少喧哗。

? 少生气。

? 多睡眠。

? 多平静。

? 多安心。

——多吃养心安神之品

如大枣、桂圆肉、百合、莲子、小米、米粥等。

4 . 学学动物来“冬眠”

冬天到来，许多动物都不见了，它们干什么去了呢？原来大部分动物都会养“藏”，它们的方法是先把食物预备好，然后就开始冬眠。

我们人类虽然不冬眠，但冬天要多睡觉，少熬夜。这样可以为下一年养精蓄锐，还可以长寿。

冬天贵在养肾

冬天气化应于人体的肾，一年四季中“春应肝，夏应心，长夏应脾，秋应肺，冬应肾”，所以按照人与天地的关系，冬天重点在养肾。养肾既要养肾阳，也要养肾阴。

（一）养肾阳

1. 冬天为什么要养肾阳？

冬天，天气寒冷，寒气通于肾，就是说寒邪首先侵袭人的肾。冬天为肾主令，人体五脏中，肾为阴脏，寒气又通于肾气，所以冬天要养肾。

寒为阴邪，最易伤阳，所以冬天养生首先要保护肾阳。

2 . 肾阳虚的特点有哪些？

? 腰以下发凉。尿多而清长，夜尿多。

? 男子精冷、阴冷、女子带冷。

? 舌质淡苔白，脉沉无力。

3 . 冬天护肾阳要“三多三少”

——“三多”

? 多穿衣服，裤子要暖。

? 多晒太阳。

? 多吃温补。

——“三少”

? 少过多出汗。

? 少过度劳累（包括过度运动）。

? 少吃寒凉。

（二）养肾阴

1. 冬天为什么要养肾阴？

冬天，天寒地冻，是阴极时期，也是阴阳都易失调的时候。冬天天气虽然寒冷，但有一部分人，因为失于调养而易生内热，内热又可伤阴，导致阴亏。所以，冬天不但要养阳，也要养阴。

2 . 肾阴虚的特点是什么？

? 腰以下发热，尤其足底心发烫，五心烦热。

? 梦多少眠，腰膝酸软，遗精带下。

? 头晕耳鸣，咽干舌红。

? 舌质红，脉沉细数。

3 . 如何养肾阴？

—— 药膳类

平时可吃枸杞炖肉、山药、何首乌片炖肉，或桑椹子、龟、鳖、墨鱼、黑枣、黑芝麻、黑豆、黑米等。

—— 药物

可服用六味地黄丸。

（三）养肾精

1. 冬天为什么要养肾精？

肾的功能是藏精，《黄帝内经》说：“肾主蛰”、“封藏之本”，这就是说要借助冬天肾主藏的本领进行封藏肾精，可以收到事半功倍之

效。

第32节：四季养生谈(32)

2 . 肾精不足的特点有哪些？

? 头昏、神惫。

? 腰酸膝软、耳鸣耳聋、发脱齿落。

? 早衰或小儿发育迟缓。

? 健忘、反应迟钝，思维迟缓。

? 精少、带少、月经少。

? 性欲减退、阳痿、早泄、不孕。

3 . 肾精不足吃什么？

? 多喝鸡汤、骨头汤。

? 多吃核桃、桑椹、黑枣等。

? 枸杞、黄精、何首乌、鹿茸、鹿角胶、阿胶炖肉吃。

(四) 养肾气

1. 冬天为什么要养肾气？

肾气指肾的功能，肾功能减弱可导致纳气作用减弱、行水功能减弱而致水肿，并且影响到脑功能减弱，以及藏精、生髓、充耳、华发、二便及卫外功能减弱。肾为元气之根，肾气不足发展下去会导致肾阳虚。

2 . 肾气不足的发展方向

—— 肾气不固

肾气不足则元气无根导致肾不纳气、呼吸气短。

肾气虚，肾不纳气的特点是乏力、吸气困难、呼多吸少、神疲乏力，以及腰酸膝软、尿多便稀、遗精、带少。

养生原则是固摄肾气。

应该避免过劳。

日常可食核桃、枸杞、何首乌、熟地、六味地黄丸，大补之药如人参、核桃等。

—— 卫虚失御

肾气虚导致卫气不足，从而形成正气不足，正不胜邪，因而易生病。因人体的营气与血，循行于血管内而营养周身，而卫气独行于脉外，作用是防御。卫气不足则免疫力下降，而卫气又受肾气的影响。

肾虚卫气不足的特点是头昏乏力、腰酸膝软、尿多、怕冷、经常伤风感冒流清涕。

可多吃枸杞、核桃，或六味地黄丸、何首乌片，或人参泡水服。

3 . 按摩穴位

经常按摩以下穴位可养肾气：

肾俞（腰眼，即第2腰椎棘突下，旁开1.5寸）

足三里（外膝眼下3寸）

三阴交（内踝上3寸）

冬天怎样养骨养髓？

肾与骨、齿都是母子关系，肾为骨之母，骨髓由肾所生，齿为骨之余，所谓“肾生髓、肾主骨”，所以肾与骨、齿关系最大。

冬天应肾，肾主气，其气当旺，所以骨不好的人，要趁冬季肾气当旺时养骨，可以事半功倍。肾虚多致骨与关节发育不好、易骨折、小儿易骨软、骨弯曲。肾虚还易过敏、齿摇掉落。

冬天还应经常叩齿。叩齿有什么好处？

中医认为，“齿为肾之余”。叩齿可养肾，坚齿也是健肾。反之，补肾可以坚齿。

叩齿的方法是早晚上下叩齿30次。叩毕，嚼食核桃5枚。

冬天怎样养脑补耳？

（一）冬天怎样养脑？

人的脑与肾的关系很密切，因为脑髓是靠肾产生的，中医叫做“肾生脑髓”。所以肾亏就会脑空。

冬天要适当低温养生，尤其在暖冬更应注意室温不能偏高，因为大脑最怕热，适当低温状态可提高大脑工作效率。

养脑必先补肾，脑空的人要多吃益肾食物如吃炒腰花、六味地黄丸等。

冬季健脑食品有以下几类。

1. 仁类

如芝麻仁、瓜子仁、松子仁、花生仁、腰果仁等。

2 . 坚果类

如核桃、栗子、榛子等。

3 . 菌类

如茯苓、灵芝、蘑菇等。

4 . 动物类

如鹿茸、羊脑、鱼、燕窝、紫河车（胎盘）等。

5 . 中药类

如芡实、山药、枸杞、何首乌、冬虫夏草、益智仁（可以炖肉吃，也可熬汤喝）等。

（二）冬天怎样养耳？

耳与肾密切相关，耳是肾的外窍，肾精的盈亏对耳的听力很有影响。

肾虚性耳鸣耳聋，用黑木耳炖猪腰子，或黑木耳炖龟、鳖效果极佳。

小儿冬天感冒发热要预防中耳炎。一旦孩子出现高热不退，哭闹，用手抓耳朵等症状，请立即就医。

冬天怎样养膀胱？

膀胱与肾精气相通，在人体膀胱相对在外，肾相对在里，所谓互为表里。膀胱的功能受肾的影响，所以冬天既要养肾也要养膀胱。

第33节：四季养生谈(33)

在做讲座时，有听众问：人老了，为什么小便经常忍不住？

这是肾气虚小便失摄。防治方法可以补肾，服六味地黄丸，或猪膀胱炖乌骨鸡加枸杞。

还有听众问：为什么冬天小便多、夜尿多？

这也是肾虚。如果肾阳不足，腰以下发凉、怕冷、手足冷、头昏乏力、舌质淡苔白、脉沉无力者可服金匮肾气丸。

冬天天冷，人们懒得夜里上厕所，或夜晚憋尿。养膀胱就要注意冬天不要憋尿。

憋尿的害处有三：

第一，易引起上行性感染，从膀胱逆行到肾，引起肾盂、肾炎。

第二，易加重前列腺炎或肥大。

第三，易得膀胱癌。

还有听众问：为什么老年人小便不畅，淋漓不尽？

老年人要检查前列腺是否肥大，若有肥大则压迫尿道就会出现上述情况。请到医院检查。

冬天注意保护前列腺

这里我要重点谈一下关于前列腺肥大的问题。

前列腺增生对中老年人危害极大，50岁以上的男子前列腺增生高达30%，75岁以上的高达75%，可见前列腺增生是男性中老年人的主要危害。

晚上尿频是前列腺肥大的主要信号，由于前列腺肥大压迫膀胱部，使尿不畅所致。

（一）前列腺肥大的特征

尿急、尿频、排尿无力，尿射程近，尿线变细，排尿不尽，严重者可发生癃闭，即小便突然解不出来。

（二）前列腺肥大的种类及养生方法

1. 湿热阻滞型

—— 特点

口干、尿黄、尿臭、舌质红、苔黄、脉数、大便不畅。

—— 养生方法

少吃辛辣，煎炸香燥的食品。

少喝酒，少抽烟。

节欲。

多吃清热利湿的食品，如青菜、青笋。

2 . 肝郁气滞型

—— 特点

心情忧郁、两胁不适、小腹不适、小便淋漓不畅。

—— 养生方法

心情舒畅，避免抑郁。

多吃茴香、车前草、荠菜。

可服逍遥丸。

3. 肺热气壅型

—— 特点

咽干、烦渴、呼吸气粗、大便干、小便点滴不爽、舌苔黄，脉数。

—— 养生方法

多饮水。

黄芩 3 克、桑叶 3 克、麦冬 5 克、竹叶 3 克泡水饮。

服用清肺抑火片。

多吃苦瓜、黄瓜、青菜、萝卜。

4 . 肾阴亏型

—— 特点

五心烦热、失眠、咽干、小便不畅、舌质偏红、脉细数。

—— 养生方法

多饮水。

可服六味地黄丸。

多食水果蔬菜。

5. 肾阳虚衰型

—— 特点

面色?白，畏寒，神惫乏力，腰以下发凉，手足冷，大便稀溏，小便难行，舌质淡，体胖，苔白，脉沉无力。

—— 养生方法

吃温性食物如人参 3 克泡水饮。

可服金匱肾气丸。

避免受寒。

（三）前列腺肥大者十大养生方法

第一，避免受寒，尤其避免腰以下受寒。

第二，忌憋尿。

第三，节欲，少房事。

第四，少烟酒。

第五，少吃刺激性食物，尤其少吃辛、辣，多吃蔬菜、水果。

第六，少久坐，适当运动，尤其腰膝运动，多做提肛运动。

第七，精神愉快，不抑郁、不暴怒。

第八，裤子宽松，不穿紧身裤，不穿弹性内裤。

第九，保持大便通畅。

第十，以下穴位常按摩：

后腰三髎穴（上髎在腰骶部第 1 骶后，次髎在第 2 骶后，下髎在第 4 骶后）

委中（腘窝正中）

三阴交（内踝上 3 寸）

会阴穴（前后二阴的中点）

小腹三穴：

关元（脐下 3 寸）

中极（脐下 4 寸）

曲骨（小腹处耻骨联合上中点凹陷处）

冬天易患的病

（一）冬天易患三大病

1. 肾炎

冬天易得急性肾炎，因为天寒，寒邪易伤肾（寒气通于肾），所以冬天感冒后如出现低热、尿少、腰痛、眼睑浮肿及下肢浮肿，就应到医院化验尿，如有蛋白尿，诊断基本可以成立。急性肾炎多见于儿童及老年人。

第34节：四季养生谈(34)

2 . 肺炎

劳累、受寒或感冒后并发，主要特点是高热不退，咳嗽、痰多、吐浓痰、胸部隐痛。应就医诊治。

3 . 心肌炎

感冒后如出现高热不退，心悸、憋气、乏力、心前区隐隐作痛，心率过快或过慢，就应怀疑心肌炎，应到医院就诊。否则易导致心脏扩大、急性心衰。

(二) 冬天三大常见病

1. 感冒

—— 风热感冒

冬天的感冒仍以风热型为多，主要可见到发热、咽痛、鼻涕浓稠、口渴。可服银翘解毒丸、双黄连口服液等。

—— 风寒感冒

主要以发热、流清涕、头痛、身困、咳嗽为主。可服感冒冲剂等。

冬天感冒无论风热、风寒，病程大都为3 ～ 7天，应注重休息，多喝开水。

2 . 流感

是流感病毒引起的急性上呼吸道疾病，有很强的传染性。其特点是：高热、全身酸痛、乏力、咳嗽、流涕、咽痛，病程约7天。传染性强，体弱的易并发肺炎。

应卧床休息、多饮水，服板蓝根冲剂，双黄连口服液。

3 . 气管炎

是气管、支气管黏膜发炎，或慢性病在冬天加重，并易发展为阻塞性肺气肿、支气管肺炎、支气管扩张。

常见症状有怕冷、头痛、鼻塞、咳嗽、痰难吐、无汗，可服通宣理肺丸。喘咳的可服麻黄止嗽丸，痰黄稠的可服清肺化痰丸、蛇胆川贝液、橘红丸或羚羊清肺丸。以上症状轻的可选服以上药，症状重的要去医院。

出现高热、寒战、咳痰增多、胸闷、气喘是并发支气管肺炎的征象，应立即就医。

若出现反复咳大量浓痰，甚至咯血，就可能是支气管扩张，应到医院检查。

如出现不明原因的刺激性咳嗽及痰中带血丝，因警惕肺癌，请就医。

避免受寒及劳累怕冷，可服化痰的药，如：竹沥化痰丸，或复方鱼腥草片。

（三）中老年人冬天易患的三大病

1. 心肌梗死

冬天天寒地冻，万物收藏，人体气血聚至五脏。寒性收引，血管易收缩，寒性凝滞，从而使冠心病加重。因而，血管阻塞、易诱发心肌梗死。

—— 主要症状

因营养心脏的冠状血管闭塞、血流中断，心肌缺氧、缺血发生局部坏死，所以心肌梗死的第一症状是剧烈而持久的胸骨后疼痛。服硝酸甘油或速效救心丸不能缓解，重者可发生心功能衰竭。

心肌梗死也可诱发其他疾病导致心功能衰竭。此种心功能衰竭主要是左心衰竭。原因在于心脏缺血而无力收缩，导致心输出量锐减，以致脑及全身缺血，出现呼吸困难，咳嗽、发绀（口、鼻青紫）烦躁，继而休克。

另外，可导致 休克（此属心源性休克）。此种休克的特点是血压急剧下降，病人烦躁不安、面色苍白、皮肤湿冷、脉细而快、大汗淋漓、终于昏厥。

出现以上情况应急送医院，拨打急救电话 1 2 0 。

2 . 脑梗死

冬天，有脑动脉粥样硬化、脑血栓正在形成的人，冬天应注意戴帽、避寒。因外寒引起脑血管收缩，血液凝固，从而形成脑血管断流，造成局部脑缺血。

—— 主要症状

对侧肢体无力或不能动，或偏瘫、言语不清、视力障碍、吞咽困难。

—— 先兆

频发短暂一侧肢体无力，或麻木短暂失明、失语。

—— 处理

立即送医院（注意保暖以免加重）。

3 . 气脱

冬天为气降的时候，所以冬天易患各种脱证、虚证，气虚、气脱多发生在夜半时分。

加强气虚老年人的护理。老年人感到气不足、气短、乏力、脉弱、血压低或血糖低时，可在晚上九十点钟服独参汤 3 ～ 5 克煎汤服或加黄芪 1 0 克，若有饥饿感可适当进食。治疗原则是升陷固脱。要注意防夜半时分出现脱证。

（四）冬天易得各种阳虚证

冬三月，天气寒冽。寒为阴邪，易伤人体阳气，而患各种阳虚病。

1. 慢性肾炎患者，冬天易阳虚水肿

—— 特点

第35节：四季养生谈(35)

面白、浮肿腰以下肿尤甚、腰以下发凉、怕冷、四肢厥冷、神疲乏力。脉沉无力，苔白质淡。

——养生方法

避寒、保暖，尤防腰以下受寒，少劳累。可服金匱肾气丸。

2 . 肠胃不好者，冬天易阳虚腹痛

—— 特点

怕冷，腹部畏寒，脐部发凉，大便稀溏、苔白脉沉。

—— 养生方法

少吃凉、多喝温，防肚子受寒。可用生姜炖肉，或理中汤（干姜、白术、人参、甘草），有脾阳虚的人，冬天易脾肾阳虚（出现怕冷、腰以下发凉、头昏乏力，大便稀溏，脉沉而弱，苔白质淡白），可服附子理中丸。

3 . “慢阻肺”患者，冬天易出现肺寒喘咳

—— 特点

形寒怕冷，背部尤甚，喘咳日久，自汗畏风，咳声低弱，气短痰多，苔白脉弱。

—— 养生方法

背部保暖，避寒就温，多晒太阳，温肺益气。肺阳虚在冬天多出现肺肾阳虚，见肾不纳气，可服金匱肾气丸、人参胡桃汤、制附片10克炖肉（开水炖3小时以上不吃药渣，切记不可用生附片）。

4 . 慢性心脏病患者，冬天易心阳虚

—— 特点

心悸头晕、气短乏力、畏寒肢冷，苔白质淡、脉细数无力。

—— 养生方法

避寒就温，保护心胸部不受寒，衣服要扣好，要穿暖，尤其上衣要暖和，多晒太阳。可服人参3克、肉桂3克泡水饮。

冬天天寒心阳虚往往为心肾阳虚，出现心悸乏力，腰以下发凉、怕冷、小便多、手足发凉、脉沉无力，舌质淡、苔白，可服金匮肾气丸。

（五）冬天易患各种肾病

肾为水脏，水性本寒，寒易伤阳，肾阳很宝贵，加之冬天寒盛阴重，可谓雪上加霜，所以肾气虚的人在隆冬季节如受寒则易转变为肾阳虚，从而易得各种肾病。

1. 肾炎（见前面所述）

2 . 肾盂肾炎（多见于女性）

出现发热、腰痛、尿频、尿急、尿痛（尿检白细胞超过 5 个/H P）时，请到医院治疗，以免转为慢性。

3 . 膀胱炎

以尿频、尿急、尿痛、排尿不畅及小腹作痛为特征。

注意多喝水。须就医。

（六）冬天易患各种骨关节病

1. 颈椎病、腰椎病

坐姿要正确，尽量让颈椎保持在正常位置。

伏案工作要注意休息。要知道头每前倾 1 厘米，颈椎对头部的承受力就要比正常姿势增加若干倍，伏案的持续时间不能过长。

多学小龟伸颈、小狗摇头以锻炼颈椎及腰椎。

多围围巾，避免颈部受寒。

2 . 腰关节风湿

冬天天寒地冻，首先易伤人体腰以下，所以腰膝一定要注意保暖防寒。

要穿护膝裤子及带鞋跟的棉拖鞋。

经常热水泡脚。

3 . 肩关节风湿

冬天要穿衣袖保暖的长衣，不可只保暖胸背。

注意“穿堂风”，因为窗子边的寒风主要吹袭肩部。

4. 膝关节保健方法

冬天，天气严寒，中老年人常因膝关节痛而行走不便，十分痛苦。

具体的膝关节保健方法：

第一，每晚热水泡脚。

第二，属肾阳虚，膝关节遇冷加重，可服金匱肾气丸，或制附片 10 克，用纱布包缝好，与猪肉或羊肉用开水同煮，或先用武火煮 30 分钟，再用文火煮 3 小时以上，喝汤吃肉不吃附片本身。（注意：煎煮过程中要加开水，不加凉水）

第三，可服小活络丹或大活络丹。

第四，局部可贴扶他林药胶布，或伤湿止痛类中药膏贴。

第五，多吃羊肉、鸡肉等温性食物。

第六，避免受寒，裤子要穿暖，膝部加厚。

第七，多做膝关节运动。

第八，常做穴位按摩：

膝眼（腿伸直时膝盖骨的两侧凹陷处）

委中（腘窝正中）

足三里（外膝眼下 3 寸）

阳陵泉（外膝眼下 1 寸，腓外廉凹陷中）

膝阳关（阳陵泉上 3 寸）

环跳（股骨大转子最高点与骶骨裂孔的外 1/3 处）

第36节：四季养生谈(36)

5 . 老年人冬天怎样避免骨折？

冬天是骨头最脆弱的时期，因为天气寒冷，气血不运。所以，易骨折。

保健方法如下：

第一，多晒太阳。冬天中午12点～下午14点阳光最好，在天气晴朗时，可坐在阳台上卷起裤子，让阳光直接照在膝关节上。

第二，养骨要先健肾。

肾虚易致骨脆，肾阴虚的人可吃六味地黄丸，肾阳虚的人可服金匮肾气丸。中老年人要节欲。

第三，多吃含钙的食物，如高钙奶、豆浆、虾、紫菜、骨头汤。

第四，保温防寒，冬天要穿有护膝的长裤。

第五，加强关节锻炼，尤其是髋、膝、踝关节。

第六，出行要穿防滑轻便鞋。

6 . 冬天易患类风湿性关节炎，怎样保养？

类风湿性关节炎是一种自身免疫性疾病，主要是关节滑膜发生自我破坏，此病和遗传、环境、病毒及心态有关。

—— 特点

主要侵犯手足小关节，关节部位有类风湿皮下小结节，关节疼痛，最终导致关节僵硬。

—— 养生方法

第一，避免关节受寒、受潮。

第二，不要过度疲劳。

第三，避免抑郁、恼怒。

第四，加强营养。

第五，锻炼身体。

第六，在医师指导下服雷公藤等中药。

第七，可服大活络丹、小活络丹。

第八，酌服六味地黄丸或金匱肾气丸。根据中医肝主筋、肾主骨的理论，类风湿性关节炎多为肝肾同病，所以还需调理肝肾。

7. 冬天怎样保护骨关节？

第一，保暖防寒晒太阳。

第二，穿护膝裤、带鞋跟拖鞋。

第三，戴围巾、围腰，血压高的还要加戴帽。

第四，多喝高钙奶、骨头汤，或用芡实、土豆、山药炖肉。

第五，多运动各关节。

家庭十禽戏是非常值得推荐的运动各关节的活动，既活动筋骨，又和谐家庭气氛。具体做法是：

小狗摇头：练颈椎；

仙鹤展翅：练胸椎及肩关节；

小鹿奔跑：练髋、膝关节；

花猫扭腰：练腰椎；

猴子探花：练颈椎、眼睛；

老虎扑食：练腰膝关节；

大熊蹲走：练腰膝关节；

青蛙蹦跳：练腰膝关节；

燕子轻飞：练肩、腕关节；

龟蛇伸颈：练颈关节。

上述十禽戏既可在家中客厅，或卧室，或阳台全家人一起做、夫妻一起做，或边看电视边做。也可在公园、社区、单位集体练习。

（七）冬天怎样治足冻裂？

保暖防寒。

热水泡脚。

猪蹄一双，炖服，裂口可迅速愈合。

（八）冬天怎样防腿抽筋

冬天天寒，寒性收引，牵动筋脉而易抽筋。

保养方法：

多做伸筋运动。

芍药 3 克、甘草 3 克、木瓜 3 克泡水饮。

心情舒畅，不要抑郁。

穴位按摩：

足三里（外膝眼下 3 寸）

三阴交（内踝上 3 寸）

承山（小腿腓肌的两肌肉之间凹陷处）

委中（腘窝正中）

多吃牛筋、猪蹄。

多吃含钙的食物，如虾皮、骨头汤。

（九）冬天多头痛，怎样保健？

1. 冬天要戴帽子

头在人体的最高处，高处不胜寒，所以冬天首先要防头部受寒，最好的办法是戴帽子。戴帽子的作用，有人比喻好比暖水瓶要盖上盖子一样，否则阳气跑掉了，这个比喻是很形象的，冬天风大寒冷，是应注意戴帽子，避免受寒。

2. 冬天要避免过度紧张、抑郁和暴怒

因为这些因素易引发血管性头痛，主要原因是，冬天天气冷，头部血管本已收缩，如再加上上述原因就易导致血管痉挛而导致头痛，包括血管性头痛及偏头痛。

3. 冬天睡眠要充足

4. 可做深呼吸

深而慢的呼吸，一般做二、三十次后，头痛即可缓解。

5. 按摩穴位

百会（头顶正中处）

太阳穴（额部两侧凹陷处）

神庭（前发际正中直上0.5寸）

第37节：四季养生谈(37)

印堂（两眉间中点）

风府（后发际正中直上1寸）

脑户（风府直上1.5寸）

6. 多梳头或用两手十指上下抓头梳理

7. 多做头颈运动

8. 适当服药

属肾虚头痛的冬天可见脑空膝软、腰酸乏力、遗精，可用六味地黄丸之类。

属血虚头痛的可见心慌、面黄、指甲淡白、脉弱乏力，可用当归炖鸡或服当归、党参、川芎、天麻、炖肉吃。

属风寒头痛的可服疏风解表止痛之剂。

若高血压患者头胀痛，易怒、后脑发硬、脉强有力，当口服降压药，若血压恢复正常，头痛自止。头痛轻度患者可服愈风宁心丸（主药葛根或天麻）。

9 . 积极治疗鼻窦炎

（十）冬天痛风常发作

痛风是嘌呤代谢障碍，引起血中尿酸增多，导致关节损伤的疾病。其发病多与遗传因素有关。肥胖病、高血压、糖尿病及动脉粥样硬化的人也常并发痛风。

本病临床特点：主要发生在第一跖趾关节肿胀、疼痛。

有痛风倾向的人要避免受寒，少吃含嘌呤类高的食物，如动物内脏、沙丁鱼等，多饮水，少烟酒。

（十一）冬天痰多怎么办？

许多人进入冬季，由于寒冷空气的刺激，慢性气管炎就开始发作，痰也变得多了起来。

1. 肺寒生痰

冬天因为肺受寒而生痰的人，多乏力、怕冷，尤其后背冷、痰多、舌淡苔白、脉弱，就应温肺化痰。首先要加穿背心，让肺部保暖，避免再受寒，然后多喝羊肉汤，或猪肉炖萝卜，萝卜能顺气化痰，羊肉温肺，这样温肺化痰的效果会很好。此外，还可吃一点橘红丸、川贝枇杷膏等，也可用沙参、人参炖肉，以养益肺气。此外，杏仁、百合、银耳、藕也应多吃一些。

若痰稠难吐，可服麦冬5克、桔梗5克、陈皮3克、甘草3克泡水喝，或服川贝枇杷露。

2 . 脾虚生痰

有的人素体脾胃不好，消化功能弱，冬天受寒后更易致脾虚生痰。表现是痰多、少腹胀、大便稀、四肢不温、甚至浮肿、脉弱无力。可以人参炖鸡加点陈皮，以健脾化痰。还可服人参健脾丸、香砂养胃丸等，脾气健运了，痰自然就可减少。

平时应多吃薏苡仁、白扁豆熬粥。

也可吃橘红丸之类帮助咳痰。

若肚子冷，大便稀溏，可服附子理中丸。

3 . 肾虚生痰

冬天天寒肾阳易受伤害，而致肾阳虚加重，致慢性气管炎缠绵难愈，特点是痰多而清稀，形寒怕冷，手足发凉，腹背尤甚，小便清长，夜尿多，大便稀，面色?白、舌质淡、苔白滑，脉沉无力。

解决的办法是温肾化痰，可服金匱肾气丸、川贝枇杷膏。

食疗可用制附片（3 ～ 5克）炖猪肉，先用武火30分钟后改文火烧3小时，食肉不吃附片。

平时多服核桃，也可以芡实、山药、薏苡仁熬粥或炖肉。

（十二）冬天痔疮发作怎么办？

1. 什么是痔疮？

痔疮是肛门部位的血管曲张形成的痔核。痔疮分为内痔及外痔（以痔核在肛门内外而分）。痔疮与遗传、久站、久坐、便秘、情志

内伤、饮食不当有关。在我国不但“十男九痔”，而且十女也九痔。痔疮可终身带病，中老年时加重，冬天发病明显。

2 . 痔疮养生的十大办法

—— 避免久站、久坐、久蹲

要多增加运动，尤其是腹以下的运动，早晚可作提肛运动（收腹提肛30次）。

—— 保持大便通畅

尤其不要久忍大便，大便时忌努挣。多吃富含纤维素的食品，如油菜、芹菜、白菜，尤其应多吃萝卜，各色萝卜均可通大便。多吃麻仁、核桃仁、黑芝麻，从而可保护肛门血管。

—— 少吃辛辣、烟酒等刺激性食品

—— 保持心情愉快，避免肝郁

—— 每晚用温水坐浴肛门，并用毛巾轻轻按摩肛门的肛周

—— 按摩穴位：

三阴交（内踝上3寸）

曲骨（小腹处耻骨联合上中点凹陷处）

第38节：四季养生谈(38)

中脘（肚脐上4寸）

会阴（前、后阴的中点）

长强（尾骨尖下0.5寸，于尾骨端与肛门中点取穴）

—— 不穿紧身内衣、紧内裤

以免影响腹部、盆腔及肛门的血液循环而产生痔疮。

—— 腹以下避免受寒

因寒能使血管收缩使痔疮加重。

—— 要少感冒，少伤肺气，多做深呼吸

—— 保养肛门，首先要健脾

肛门为脾胃的一部分，因此要注意保养肛门。

属脾虚中气不足的人，如大便常溏泻，易使痔疮加重，就要吃些健脾的药如补中益气丸、人参健脾丸等。 肛门为肾所主，所以保养肛门的人要益肾。有肾虚的人（乏力、小便清长、夜尿多、腰酸、头晕、舌质淡、脉沉无力）可服六味地黄丸，阳虚的人（怕冷、腰以下发凉、乏力、舌淡、夜尿多、脉沉无力）的可服金匮肾气丸。还要节欲保肾精，尤忌之酒后醉饱行房。

冬天的衣、住、行、食

（一）衣

衣服要穿暖，多晒太阳。

冬天不宜洗冷水澡也不提倡冬泳，以免阳气耗损太大。

老年人应穿纯棉衣。

冬天要戴帽子。

（二）住

早睡早起，必待阳光。

中午开窗，让阳光进屋。

冬天要防煤气中毒，要开窗，生煤炉子时要安装烟筒出屋。

煤气、天然气中毒特征：恶心、头昏、头痛、眼花，甚至嘴唇呈樱桃红色、心悸、气喘、昏厥。

急救措施：立即打开窗户，拨打急救电话 1 2 0。若有昏迷时，进行口对口人工呼吸，指掐人中、心脏按摩，请送医院急救。

（三）行

宜雪后天晴去踏雪。

出行以下午 1 4 ～ 1 5 点最好。

多到户外运动，呼吸阳气、晒太阳。

多以步代车。可以走或跑几站地，这样上班锻炼两不误。

（四）食

1. 冬天避免血液黏稠

多食保护心脑血管食品，如丹参、山楂、黑木耳、西红柿、芹菜、红心萝卜等。

2 . 冬天降血脂食品

如苦瓜、玉米、荞麦、白萝卜等。

3 . 多吃温补性食物

主要指温热及养阳性食物如羊肉、牛肉、鸡肉、狗肉、鹿茸等，冬天以炖食最好。其中，冬天羊肉和鸡是冬天温补的主要肉食品。羊肉的膻味可用花椒、料酒及大蒜去除。鸡是中国传统的补品，俗话说：“逢九一只鸡，来年好身体。”就是要多吃鸡，冬天喝鸡汤最好。

肾阳虚重的人冬天可吃附片炖肉：（制附片 1 0 克、肉 5 0 0 克，附片当用纱布包好，用白线缝好。待洗净的羊肉烧开后，再放附片同煮，先用武火煮半小时，再用文火煮 3 小时。喝汤吃肉不吃附片。自始至终加开水不加冷水）

4 . 多炖食、煮食

夏天做饭可多用炒、煎的烹饪方法，冬天则要多用炖、煮的烹饪方法，因为自古中国人认为“汤汁最补”。

5 . 多吃稍咸一点的食物

因为咸入肾，如海带、紫菜、海鱼等这些有天然咸味的食品最佳。

6 . 冬天多吃益肾食品

如腰果、芡实、山药熬粥、栗子炖肉、白果炖鸡、大骨头汤、核桃等。

7 . 多吃黑色食品

因黑色入肾，如黑木耳、黑芝麻、黑豆、黑米、乌骨鸡等“黑色食品”都可补肾。

8 . 多吃冬令节气菜

如萝卜，萝卜可顺气，老百姓常说：“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”。此外，萝卜还有抗癌作用。

9 . 多吃养阴食物

如龟、鳖、鱼、海参、甲鱼等。

10 . 多吃延缓衰老食品

冬天是进补的重要时期，可多吃一些延缓衰老的食品，如茯苓、冬枣、冬菇、灵芝、蜂蜜、龟、鳖、何首乌等。

11 . 冬天进补宜人参

人参为大补之品，冬天又最宜进补，所以冬天进补用人参最好。人参性甘温，可大补元气，主要用于气虚证，大凡体虚气弱、病后体虚、久病，或疲劳过度都可服用。中气虚、消化吸收不好的人，可用人参3～5克配白术、黄芪10克炖肉吃；稍累就喘的肺气虚者可将人参与胡桃、蛤蚧合用；心慌气短、脉弱的心气虚者可用人参、肉桂3～5克泡水饮。此外，用人参15～30克泡酒，每天睡前喝上几口于身体也大有裨益。

第39节：四季养生谈(39)

12 . 冬胖夏瘦

冬天要为下一年做储备，一般情况下，体重可酌增1.5千克左右。冬天不宜减肥，也不可盲目减肥。

1 7 3

多与太阳聊聊天，杂疾杂病不沾边。

一日三次空腹饮，洗肠清血又补阴。

暖水瓶要盖盖子，过冬的人要戴帽子。

常学小龟伸伸头，不为颈椎病犯愁。

冬季养生谈

冬季养生谈

春季六节气

“春雨惊春清谷天”，春天6个节气包括立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨。

（一）立春与养生

立春养生总则：“立春天渐暖，要防倒春寒”。

1. 立春节气的气候及物候特点

立春是24节气中的第1个节气，也是春季6个节气中的第1个。在每年的阳历2月4日前后。太阳黄经31.5°，斗指艮位（东北方向）。

立，建始也。《月令七十二候集解》说：“正月节，立，建始也。”

立春意味着，从这一天起，春季开始了。

“春，蠢也，动而生也。”意味着闭藏的冬天结束了，从此开始阳动而充满生机的春天。

农谚说：“立春雨水到，早起晚睡觉”，是提醒人们寒冬快结束了，应该早起干活了。

立春的气候特点是南方乍暖还寒，北方往往是“倒春寒”，气候变化较大，要多加注意养生。

立春时如果有雨，那就预兆清明也会有雨，正如农谚所说：“立春雨淋淋，阴阴湿湿到清明。”

2. 立春的病候及养生

冬春之交，病候有什么特点？

第一，立春是冬春之交的标志，此时称为“开天门”，就是说气候由阴出阳（立春到春分之间），天渐温，寒渐退，昼渐长，夜渐短，气候逐渐由寒转温，大地由闭藏逐渐开始生发，人体也逐渐由冬藏转入春生。

第二，人体气血逐渐外向，表现为呼吸、心跳逐渐加快，新陈代谢逐渐加速，以供给五脏生机开始勃发的需要。

第三，冬春之交，由于天气乍暖还寒，气血运行忽急忽缓，时而偏内，时而偏外，五脏适应得有个过程。这时期，体质差、适应能力弱的人就易得病，所以冬春之交是一年之中比较容易得病的阶段，冬春之交尤其要注意养生。穿衣要讲究“春捂”，不要脱棉衣过早。

冬春之交易患哪些病？

冬春之交风大，《黄帝内经》说：“风为百病之长”，“虚邪贼风，避之有时”。春天风引起的病较多，所以春天养生首先要避风。

——血压大波动

第一，立春是冬春之交的季节，气候乍暖还寒，寒温变化反复无常，大风常至，风气通于肝，外风引动内风，促使肝气亢盛，所以血压经常呈现大波动，应避免过分紧张、焦虑、抑郁。

第二，注意不要忘记吃降压药，要避风寒，大风天不宜外出，还要调养精神，少生气，忌暴怒，不要过度疲劳。

第三，少吃易“动风”的食物，如鸭子、黄鳝、狗肉等，多吃平肝之品，如荠菜、青菜、萝卜之类。

——易患心脑血管病

第一，有血管硬化的人，此时血管脆性增加，管壁弹性减弱，不易适应气候的寒温反复，加之大风干扰，所以易患心脑血管意外。

第二，早春天气，要注意天气骤然转凉，引起血管突然收缩，血压升高，而发生心脑血管意外，所以要注意避风寒，所谓“虚邪贼风，避之有时”。

第三，入春后，要由室内逐渐走出户外，锻炼身体，增强体质，以适应冬春之际多变的气候。

——易患感冒、流感

第一，冬春之际，天气忽冷忽热，感冒病毒、细菌容易猖獗，所以抵抗力弱的人易患感冒，甚至流感。

第二，冬春之交，天气像个娃娃脸，说变就变，所以衣服要穿暖，不要脱得过早，所谓“春捂秋冻”。

第三，锻炼身体，少熬夜，营养要充足，以增强抵抗力。

——易肠鸣腹泻

第一，因风大，外寒入体侵袭肠胃（中医叫肝木克脾土），肠胃素虚的人，就会拉肚子，所以腹部一定要保暖。

第40节：四季养生谈(40)

第二，多食姜，可喝姜汤，也可以在菜汤中放一两块姜，也可服中药痛泻要方。

——预防流行性脑膜炎（流脑）

由于引起流行性脑膜炎的细菌较适合在冬春之际繁殖，所以冬春之交易造成流行。如发现高热、头痛、喷射性呕吐，皮肤出现紫红瘀点应立即到医院检查。在流脑流行地区，2岁以下小儿要及时预防接种流脑疫苗。

治疗流脑的特效药是磺胺片，密切接触者可口服磺胺嘧啶预防。

（二）雨水与养生

雨水养生总原则：“雨水雪渐化，最要防感冒”。

1. 雨水节气的气候及物候特点

雨水是24节气中的第2个节气，是春季6个节气中的第2个，在每年的阳历2月19日前后。太阳黄经33°，斗指寅位（东北方向）。

雨水，表明开始降雨水了，北方小麦、南方油菜都需要雨水的滋润。

雨水意味着，天气渐暖，冰雪开始融化。大雁也开始南归，农民忙着给土地施肥，正如农谚所说：“立春天渐暖，雨水送肥忙。”

然而此时北方往往干旱多风，雨水珍贵，正是“春雨贵如油”，这时小麦已越冬，开始返青，南方则雨水渐多，将开始插秧。

2. 雨水的病候及养生

——易患感冒

第一，早春天气，乍暖还寒气温尚低，昼夜温差变化大，体弱的人易感冒。

第二，不要急于脱冬衣，要注意保暖防寒。

第三，多锻炼身体，多到户外做深呼吸，多晒太阳，体弱易感冒的可吃玉屏风散（防风、黄芪、白术）。

——关节易痛

雨水时节，初雨将下，易患关节痛，尤其是肩关节、腰关节痛较多，要注意保暖。

——易乏困

春天，气温升高，腠理疏松，脑血流量相对减少，所以常感疲劳乏困，正如诗人所说：春眠不觉晓。此时，就应多到户外呼吸新鲜空气。

（三）惊蛰与养生

惊蛰养生总原则：“惊蛰万物醒，要防神经疼”。

1. 惊蛰节气的气候及物候特点

惊蛰是一年之中的第3个节气，是春季6个节气中的第3个，在每年的阳历3月6日前后。太阳黄经34°5′，斗指卯位（正东方）。

惊，惊雷。蛰，指蛰伏。惊蛰节气，指春雷震响，气温回升，万物皆有所惊醒，百虫始动，开始走出冬眠。正如《月令七十二候集解》所说：“二月节，万物出于震，震为雷，故曰惊蛰，是蛰虫惊而出走矣。”惊蛰节气开始气温渐升，万物苏醒，花香鸟语，大地生机一片，动物开始出土找食，农事进入春耕，农忙耙地保养小麦，正是“过了惊蛰节，春耕不停歇”。

惊蛰开始，人们也要理发、刮脸、洗头，走出户外，周末到郊外踏青赏花，正所谓“二月二，龙抬头。”

2. 惊蛰的病候及养生

——易牙痛、头痛、肋间神经痛

第一，惊蛰，天气干燥多风，风性好动，所以易招致多种神经痛。

第二，要注意少吃动风上火之品，如酒、辣椒、黄鳝、鱼、虾、公鸡肉等，多吃青菜、水果。

第三，可用防风3克、白芍3克、菊花3～5朵、冰糖2块泡水饮。火气大的人有口苦、口干、舌黄者，可加麦冬5克、黄芩3克。

第四，要注意左侧肋间神经痛与心绞痛的区别，心绞痛多发生在左侧心前区，有心慌、气短、胸闷等症，应及时就医。

——易患疟腮

疟腮又叫病毒性腮腺炎，其危害性在于易并发睾丸炎，多通过唾液传染，所以会餐时要用公筷。

——防带状疱疹

春天易传染上病毒性疱疹，严重者会集中于腰部，俗称缠腰火丹，要赶快看医生；坐公交车、到公共场所回家要洗手。

——易患流感

小儿患流感易并发肺炎，若出现高热、呼吸急促、鼻煽，往往是并发肺炎的情况，要立即就医。

——蚊蝇开始繁殖，南方要注意灭蝇灭蚊

——防风痹

早春多风，天气乍暖还寒，受风后，易发生关节肌肉酸痛，其特点是游走性的。可先后发生在肩、腰、颈、腰等关节，养生方法是脱冬衣要晚，可服舒筋活络丸、虎骨木瓜酒或风湿骨痛丸等。

第41节：四季养生谈(41)

（四）春分与养生

春分养生总原则：“春分风不小，要防痛深扰”。

1. 春分节气的气候及物候特点

春分是24节气中的第4个节气，是春季6个节气中的第4个。在每年的阳历3月21日前后，太阳黄经0°，斗指卯位（正东方向）。

春分是一年四季中阴阳平衡，昼夜均等、寒温各半的时期，所谓“春分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”老百姓说“春分春分，昼夜平分”就是这个道理。

春分时期，我国南北气温都升到零℃以上，万物进入春生阶段，正是“春飞桃杏开，蝶舞蜜蜂来”，农村开始忙碌，小麦已进入返青阶段。

2. 春分的病候及养生

——易五更晨泻

第一，春分本来应是阴阳平衡的时期，但阳虚之体，阳弱不能与阴平衡，于是阳虚的本质更易显露出来，所以常发生五更泻又叫鸡鸣泻，特点是餐泄，就是完谷不化的腹泄。

第二，舌苔白，脉沉而弱，怕冷，腰以下发凉者可吃附子理中丸或金匮肾气丸，以温中扶阳。

平时可常用干姜炖汤或吃干姜炖鸡汤。

——易腹痛腹泻

第一，因春天风大，中医认为风木克脾土，平素脾虚舌苔白好拉肚子的，更易出现腹痛腹泻，其特点是腹痛明显。

第二，养生的办法是大风天，少到户外受风，可在医生指导下服用理中丸。

第三，春分前后，要防止受凉。

第四，做菜多用干姜，因为干姜能温中。

——易感冒、流涕

春分时期风多、风大，易感冒流涕，养生要多到户外锻炼身体，增强免疫力。

（五）清明与养生

清明养生总原则：“清明花吐蕊，外出防过敏”。

1. 清明节气的气候及物候特点

清明是24节气中的第5个节气，也是春季6个节气中的第5个。在每年的阳历4月5日前后，太阳黄经15°，斗指辰位（东南方向）。

清，清澈，明，明朗。就是说，从清明开始，天气清新明朗。正如《月令七十二候集解》所说：“三月节……皆以洁齐而清明矣。”

清明气温开始回升，黄河中下游及南方的平均温度大多上升到10℃以上。

清明断雪，谷雨断霜，此时到处桃红柳绿，大地一片新绿，人们开始踏青游春。清明也是植树造林、扫墓的日子，真正是“清明植树旁，百姓扫墓忙”，而农民正值春耕、春种的大忙季节，所谓：“清明谷雨两相连，浸种耕田莫迟延。”

2. 清明的病候及养生

——过敏性疾病增多

第一，清明时期，百花吐蕊，万物抽芽，花香四溢，所以过敏性体质的人易皮肤过敏。出现红、痒、斑疹，俗称为荨麻疹，就应在医师指导下，服抗过敏药，如出现气粗、呼吸困难的要立即就医。

第二，少接触花蕊、树芽。

第三，可服抗过敏的中药以及维生素C等。

——防止肿瘤快速发展

由于此时大自然生机勃勃，人体也一样，激素分泌旺盛，有可能会刺激肿瘤快速发展，因此肿瘤患者，就应减少摄入生发性食物，如

香椿等。

——防过敏性哮喘

过敏性哮喘多为对花粉、树絮过敏或冷空气过敏，应及时就医。

（六）谷雨与养生

谷雨养生总原则：“谷雨天渐暖，要防温病窜”。

1. 谷雨节气的气候及物候特点

谷雨是24节的第6个节气，也是春季6个节气中的第6个，在每年阳历4月20日前后，太阳黄经30°，斗指辰位（东南方向）。

谷雨，意味着从这天起雨水逐渐增多，我国平均气温达12℃以上，空气湿度逐渐加大。谷雨断霜，就是说，天气将告别寒冷，进入春温。此时是春季天气较为暖和的时候。

谷雨时期，大地由于雨水的滋润，万物开始生长，我国北方是农作物播种、出苗的日子，正如《月令七十二候集解》所说：“三月中……盖谷以此时播种，自上而下也。”这时期茶也开始发芽，正如老百姓所说：“清明见芽，谷雨见茶。”

第42节：四季养生谈(42)

2. 谷雨的病候及养生

——关节痛发作

有关节痛的人此时常常加重。应保暖防寒，锻炼身体，可常吃羊肉、鳝段、骨头汤等温阳之品。

——出现精神障碍增多

谷雨天，桃红柳绿，阳光时出时没，敏感或个性脆弱的年轻人，易内分泌失调而出现精神不正常的情况，俗称花癲、花痴，有这样病史及家族史的人应尽早就医，避免精神刺激。

——防温病、瘟疫

谷雨节气后，雨水增多，湿度加大，气温增高，有利于病毒、细菌繁殖，所以易发生疟腮（流行性腮腺炎）、麻疹、流行性感冒、流行性脑膜炎等。如果有这些疾病流行，要少到公共场所，多开窗，多锻炼身体。

此外，春天要多饮春茶。

春茶对健康有些什么好处呢？

常饮春茶有十大益处。

第一，降血脂、软血脉。春茶所含茶多酚可以去油腻，降血脂、降胆固醇，保护血管壁，防冠心病。可与山楂、荷叶或决明子、菊花合用泡饮，以乌龙茶、绿茶最好。

第二，防春困，抗疲劳。春茶所含咖啡因，可以醒脑提神，防春困。可与人参合用（人参1～3克，茶叶5～10克）。

第三，抗氧化，防衰老。春茶含维生素E可以防氧化，抗衰老。可与人参、灵芝、茯苓、枸杞、冬虫夏草等合用。

第四，助解毒，利二便。春茶含茶氨酸，可以降低血氨，帮助解毒。可用绿豆50克，甘草3克煎水，冲入绿茶。

第五，助消化，增食饮。春茶有消食作用，可以帮助肠胃消化及吸收。春茶、山楂合泡，或加陈皮、炒麦芽。

第六，可美颜，润皮肤。春茶5克，珍珠粉1～3克，泡水饮。

第七，解消渴，防糖尿。茶叶有促进胰腺功能的作用。以春茶与玉米须、山药、西瓜皮合用。

第八，能平肝，可降血压。以春茶5克，天麻5克（天麻先煎20分钟，再加入春茶）。或春茶与栀子、菊花、葛根等合用。

第九，防血黏，抗血瘀。春茶5克，三七0.5克，泡水饮。或春茶5克，山楂5克，泡水饮。

第十，强免疫，防感冒。春茶3克与人参3克泡水饮，可增强免疫力。春茶3克，金银花3克或菊花3克，泡水饮。

其中，就不同品种所具有的保健功效而言，抗癌、抑瘤——乌龙茶；降脂、解酒——云南沱茶；明目、降脂——普洱绿茶；解毒、降脂——铁观音；护齿、健牙——乌龙茶。

冬季六节气

“冬雪雪冬小大寒”：冬天六个节气包括：立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。

（一）立冬与养生

立冬的养生总则：“立冬天渐冷，要防寒伤肾”。

1. 立冬的气候及物候特点

立冬是24节气中的第19个节气，是冬季6个节气的第1个，在每年阳历11月7日前后，斗指亥（正北方位），太阳黄经225°。

立冬，标志着秋季已告终。冬天开始，万物开始进入收藏季节，正如《月令七十二候集解》所说：“冬，终也，万物收藏也”。

立冬起，黄河中下游地区即将初冻。

立冬和立春、立夏、立秋一样，意味着从这一天开始，秋天已经结束，正式步入冬季。日照开始变短，光照逐渐减弱。

从立冬节气开始，雨水渐停，西北风渐起，草木开始凋零，蛰虫也开始入穴伏藏，农作物将转入棚内，农田水利建设也开始运作。

立冬时人们习惯于“补冬”，吃一些增强体质的食品，如牛羊肉、肉粥、豆粥等与以便为冬季养藏作准备。

2. 立冬的病候及养生

——秋冬之交病候有哪些特点？

立冬开始，大自然阴气渐长，阳气渐退，人要顺应养阳、藏阳。起居应“早卧晚起，必得日光”（《黄帝内经》说）。

——秋冬之交的养生及易患哪些病？

第一，立冬要进补。冬天是养精蓄锐的日子，所以，从立冬开始就要注意进补。所谓“立冬立冬，温热补冬”。可选择温阳性的食物，如羊肉、牛肉、鳝鱼等。

第43节：四季养生谈(43)

第二，冬天要养藏。所谓“猫冬”，就是指立冬之后，就要注意藏阳，所谓立冬养藏，藏精护阳，《黄帝内经》说“勿扰乎阳”就是指少耗散阳气，不要过分劳累，过分出汗，因为中医认为出汗过多，意味着阳气的损耗。阴虚的人要敛阴养阴，阳虚的要养阳藏阳。

第三，防肾病。冬天寒冷，寒气通于肾，所以冬天要着重养肾、防肾病，主要是防寒保暖，尤其膝以下保暖。裤子要穿暖，尤其要节欲以保肾精，因为冬天是肾病的主发季节。

第四，防感冒。冬天是患感冒的高发期。《黄帝内经》：“虚邪贼风，避之有时”，就是说立冬后要穿暖防寒风，以免感冒。

第五，防背寒。背为人体护阳的屏障，所以从立冬起，就要穿背心，“背不寒则全身不寒”，因为背为阳中之阳，有督脉等主要的阳经通过。

（二）小雪与养生

小雪养生总原则：“小雪首场雪，治骨不能歇”。

1. 小雪的气候及物候特点

小雪是24节气中第20个节气，是冬季6个节气中第2个，在每年阳历11月22日前后，斗指亥位（西北方），太阳黄经240°。

小雪因居于初冬，雪尚小，寒未深，故名小雪。正如《月令七十二节气集解》所说：“小者，未盛之辞”。

小雪节气前后，黄河中下游地区开始降首场雪，这就是小雪的标志。

小雪，意味着天空将开始飘雪花，万物凋零闭藏，大地开始结冻，农村进入农闲时节，并由田间劳作转为家舍内劳务，准备过冬的食物、衣物、取暖物等。

2. 小雪的病候及养生

——防风寒骨痛

风寒骨痛，中医叫作寒痹，多因天寒地冻，不注意保暖，结果导致骨节冷痛。养生除要注意保暖防寒之外，每晚必用热水泡脚，饮食可吃骨头汤。冷痛较重，足冰冷、怕寒脉弱者，可服金匱肾气丸，也可用附子炖肉吃，但必须用制附片（10～15克）布包、开水先煎2小时，再放入肉中再炖1小时，方可服用，（只吃肉喝汤不吃药片）。

——防胃溃疡加重

由于天气寒冷刺激胃、十二指肠溃疡病发作，养生要保暖防寒，饮食要温热忌酸冷。

可吃炖猪肚生姜汤。

——风寒咳嗽

小雪天气寒冷，北风呼啸，肺部受寒，从而引起咳嗽，养生要注意穿多保温，尤其要穿背心。

可常吃生姜炖羊肺汤。

（三）大雪与养生

大雪养生总原则：“大雪白茫茫，养肾第一桩”。

1. 大雪的气候及物候特点

大雪是24节气的第21个节气，是冬天6个节气中的第3个，在每年阳历12月7日前后。斗指亥位（西北方），太阳黄经255°。

大雪节气因雪下的比较大，天气寒冷，北风呼啸，故名大雪。

大雪天，气候寒冷，万物伏藏，农村正在加紧积肥，正如民谚所说：“大雪大雪雪片飞，农村副业多积肥”。

总之，大雪节气后，大地一片白茫茫，各种动物都已入穴过冬，人要避寒就温，备好冬物。

2. 大雪的病候及养生

——防抑郁症

大雪季节，天气阴冷，气压又低，人易患抑郁症，就要多参加社会活动，多与家人或朋友相聚。否则，就需看医生。

——重点养肾

大雪天，气候严寒，寒气通于肾，肾容易受寒而引发肾炎，所以腰足尤要防寒，肾功能不好者易加重病情，有感冒、咽炎、扁桃体炎的要积极治疗。

——防心脑血管病

大雪天，天寒地冻，血管收缩，心脑血管患易加重，有高血压、冠心病、动脉硬化的人，冬天就应该坚持锻炼，注意保暖防寒，多晒太阳。衣服要穿暖，避免过度疲劳，睡眠要充足，还要注意调整心态，避免心理高压。

——防关节炎

冬天也是关节炎易发作的季节，主要为肩周炎及腰背关节痛、足后跟痛。

养生办法首先要注意防寒保暖、锻炼身体，多吃温阳散寒，养血补肾的食物，如生姜骨头汤、生姜炖牛筋、生姜羊肉汤、生姜猪蹄汤等，并加强局部按摩。

第44节：四季养生谈(44)

——加大进补

饮食多吃温热之品如羊肉、狗肉、生姜、胡椒。

——多晒宝贵的太阳

上班的，中午可下楼，离开办公室，到户外晒半小时太阳。不上班的晨练应在上午10点～11点，或下午3～4点。

（四）冬至与养生

冬至养生总原则：“冬至气降极，要防心脑血管”。

1. 冬至的气候及物候特点

冬至是24节气中第22个节气，是冬季6个节气的第4个，在每年阳历12月22日前后，斗指子位（正北方），太阳黄经270°。

冬至是一年中最冷的日子，因为阴极而阳始至，故叫冬至，说通俗一点，冬至就是指冬天比较冷的日子来到了，所以叫冬至。这一天阳光直射南回归线，所以是北半球白昼最短的一天，从冬至之后，白昼渐长，夜渐短。从冬至这一天开始，进入为时近3个月的九九天，就是9天为一个段落，9个9天共81天，就叫数九天。

冬至这一天，是日照最短的一天，所以也是阴气最盛、阳气最弱的一天。但是，物极必反，盛极必衰，从冬至开始，阳气渐出，所谓阴极一阳生，也就是阴极必阳，阳气将逐渐回升。

冬至是冬天最冷的时候，可谓滴水成冰，天气严寒，大地呈现着千里冰封、万里雪飘的景象。大地一片白茫茫，万物早已伏藏。农村已进入深耕积肥的偷闲阶段。亲友们聚在一起煮饺子吃，过冬至节。

《黄帝内经》说“要早卧晚起，必待日光。”

（九九歌：“一九二九不出手，三九四九冰上走，五九六九隔河看柳，七九河开、八九雁来，九九加一九，耕牛遍地走”。）

2. 冬至的病候及养生

——冬至有三藏

第一，勿妄泄精。节欲保精，忌过分疲劳。

第二，勿妄耗神。心神调和，不要过分心劳，晚上少熬夜。

第三，勿妄泄气。情绪节制，不要过份喜怒哀乐，包括不要过分体劳如激烈运动、过分汗出。

——冬至有三补

冬补食品：冬虫夏草、人参、附片，为三九天三大补品。

第一，补气虚。气虚者：冬虫夏草5条，人参3～5克炖鸡。

第二，补血虚。血虚者：当归10克，炖生姜羊肉汤。

第三，补阳虚。阳虚者：多吃狗肉、羊肉。阳虚重者：制附片10克，猪肉（制附片布包先煮2小时，放入肉再煮1小时喝汤吃肉）。

总之，冬至应加大进补力度，所谓“三九补一冬，来年无病痛”。

——一年注意四补原则

春天要升补：就是多吃一些有升发作用的食物，以激活人体的生气如豆芽、韭菜、香椿、鸡汤。

夏天要苦补：就是要多吃一些带苦味的食品，以清心除热，如苦瓜、油麦菜、莴笋等。

秋天要润补：多吃秋藕、秋梨、百合、杏仁，以润肺生津防燥。

冬天要温补：多吃一些温阳食物，如牛、羊肉、狗肉、鳝鱼等。

——冬至有三防

冬天，气降极、阴甚极、阳虚极，所以要严防心脑血管病。

寒冬季节、天寒地冻，气温低，气降极，人体气血缓慢，所以有心脑血管硬化的人，易出现心梗、脑梗，尤其在夜半更易发生。

第一，防心绞痛、心梗。因为寒冷会刺激心脏冠状血管收缩，从而激发心绞痛，甚至心肌梗死，所以要注意穿暖防寒，多晒太阳。因为心绞痛、心梗容易发生在半夜，所以被褥要暖，睡前如感憋气的，

要服丹七片。心前区不适的要服速效救心丸等，较重者如出现面色苍白、胸痛憋气、冷汗淋漓，烦躁不安的，要立即送医院。

第二，防脑梗。因冬至以后天气严寒，气血运行缓慢，故脑动脉管腔狭窄的人易血栓形成。

帽子要常暖和，避免头部受寒，避免过劳。

养生多吃萝卜、山楂、丹七片、少吃高胆固醇的食物。

避免血液浓缩，睡前一小时要喝一杯水。早晨起床第一件事就是喝杯水。平时可服生三七粉0.3～0.6克（冲入温水或肉汤服）但有出血倾向（紫癜、胃出血、鼻出血等）的人不宜吃。

第45节：四季养生谈(45)

如出现头痛、嗜睡、腿脚不利、半身不利索的要赶快看医生。

注意，要冬炼的人，太阳出来后锻炼。

——防肾病加重

冬至，天气严寒，寒气通于肾，所以冬至前后，肾病易加重，那就要注意以下几点：

第一，腰部避免受寒，裤子要穿暖。

第二，避免感冒，有咽、扁桃体炎要积极治疗。

第三，避免过度疲劳。

第四，盐要少吃，肉要少吃，水要少喝，以保护肾功能。

第五，不吃有毒的食物。

——防肺炎

冬季感冒或支气管炎易转为肺炎，所以要避免受寒，及过度疲劳，衣服要穿暖，背心不可少，还要积极治疗原发病。

多吃萝卜、白菜，因为冬天常吃肉，易生痰，所以冬天要“多吃萝卜白菜姜，不劳医生开药方”。

少儿有感冒者尤其要注意治疗，防受寒，以免转成肺炎。

（五）小寒与养生

小寒养生总原则：“小寒天最寒，三九防肾衰”。

1. 小寒节气的气候及物候特点

小寒是24节气中的第23个节气，是冬季6个节气中的第5个，在每年的阳历1月6日前后，斗指子位（北方偏东方），太阳黄经285°。

小寒，字虽然叫小，实则寒冷甚过大寒，月半为大，所以叫小寒，并非没有大寒冷。因为正值三九天，所以是一年中最寒冷的时候，故有“冷在三九”之说。我国大部分地区已经进入最严寒的时期。

小寒正值三九，天气严寒，正是千里冰封，万里雪飘之时，万物虽然伏藏，但人要练三九。民俗喜吃腊八粥、腊八蒜瓣。

2. 小寒防病及养生

除上所述，要防心脑血管、肾衰、肺炎三大病之外，还要注意防“低”：

——防低血压

冬至前后到大寒期间有低血压的人多气虚，养生则睡前可含几片人参，晚饭可吃人参 3 ～ 5 克、黄芪 10 克炖肉吃。

——防低血糖

患低血糖的人预防的方法是：晚上入睡前吃点甜粥、甜点或喝一杯加糖牛奶，晚饭要吃饱。

——防低体温

体温偏低的人，怕冷，手足凉，脉弱无力的多为阳虚，可服金匮肾气丸，晚饭可吃羊肉，狗肉、鸡肉等温热性食物，或制附片 10 ～ 15 克炖肉。（注意附片用布包先煮 2 小时，加肉后再煮 1 小时，吃肉喝汤）。

被褥要暖，可加热水袋，或电褥。

——防气脱

易气虚气脱的人，可服补中益气丸，晚饭可吃人参 3 ～ 5 克，黄芪 10 克炖鸡或炖羊肉或睡前含几片人参，或人参 3 ～ 5 克，加冰糖泡水饮。

（六）大寒与养生

大寒养生总原则：“大寒天气凉，最要防冻伤”。

1. 大寒的气候及物候特点

大寒是 24 节气中的第 24 个，也是冬季 6 个节气中的最末一个节气。在每年的阳历的 1 月 20 日前后，斗指丑位（北偏东方向），太阳黄经 300°。

大寒节气意味着寒冷之极，我国大部分地区已进入最冷时期。大寒时期，大地已形成坚冰，河水冰结至极。

人们已进入过春节的准备，欢欢喜喜地挤在吵吵嚷嚷的人群中置办年货，准备过大年。

2. 大寒的病候及养生

大寒除防心脑梗、防肾衰、防肺炎、防低血压外，还要防以下疾病：

——防冻伤

寒冬季节，天气严寒易冻伤手脚，预防方法是穿暖防寒。鞋袜要松软防风，以免影响气血供应。

阳虚之体，怕冷、手足发凉、脉沉而弱，可服金匱肾气丸，吃饭要多吃羊肉、狗肉，等温热食品，还要锻炼身体增强抵抗力，局部多按摩，也可擦冻疮膏。

——防皮肤瘙痒

皮肤瘙痒的主要原因是对外风过敏，另外是皮肤抵抗力偏弱的缘故，可以吃生姜炖带皮的肉，或胡萝卜炖连皮的肉及鱼肝油胶丸，必要时可在医生指导下服扑尔敏等抗过敏药。

——防寒哮

气管黏膜对外风过敏，与肺、肾都有密切关系，养生办法是加穿棉背心或羽绒背心。肾阳虚的可以吃金匱肾气丸温阳散寒，肾气虚的可用人参粉3克、蛤蚧粉2克搅入粥中服用。多吃核桃。

第46节：四季养生谈(46)

——防老慢支、肺心病加重

多做深呼吸，以增强肺功能，避免过劳，常吃化痰食品，如银耳、杏仁、萝卜、秋梨或陈皮炖猪心肺。

——防寒痹

寒痹俗称冷风骨痛，这种骨痛逢寒加剧，得热则痛减，寒则易气血凝，气血受阻，不通则痛之故。养生保健的原则是温经散寒。除用热水袋、电褥等保暖防寒之外，可服风湿骨痛丸，不行，可用附片炖肉，方法是用熟附片10～15克（布包先煎2小时，再与肉同煮1小时，吃肉喝汤）。

病情较重的，应在医生指导下服桂枝附子汤或川乌煎服。

（附子类中毒症状：舌麻、头晕、心悸、心律不齐，解决办法除尽快看医生之外，可以绿豆甘草汤解毒）。

——防伤寒

大寒节气，天气严寒，易伤寒发热头痛、咳嗽，所以要注意避寒，多吃温热之品。

节日长假养生的重要意义

最后，我跟大家谈谈长假后怎样养生的问题。

我们国家现在每年有3个长假：春节、五一节、国庆节，每次放假长达7天，若春节长假养生不好，很容易影响春季养生，五一长假不注意养生又会有碍夏季养生，国庆节长假不注意养生又会关连到秋季养生，所以长假之后一定要注意科学养生，以便迅速恢复体力投入工作。

（一）节后首先要注意缓解脾胃疲劳，要养脾和胃

中国是重视家庭团圆，也是注意美食的国家，长假期间，尤其是春节期间、合家团圆，鸡鸭鱼肉、山珍海味、各种点心、特产风味，应有尽有。从年三十晚吃到正月十五元宵节，所以肠胃压力十分大，

节后如果不注意为脾胃减压，脾胃疲劳就容易积累，那就容易得病。所以在节日期间及节后都要注意调理脾胃。

节日期间易得哪些病？

1. 急性肠胃炎

这是节日期间及节后最常见的病。

——主要表现

上腹膨胀，不思食，恶心呕吐和腹泻。

——治疗

要改吃清淡流质饮食，身体壮实的，那就选择禁食一两顿，让肠胃彻底休息，这是最有效的办法。中药可服香砂和胃丸，木香顺气丸或保和丸，体弱年老的可服参苓白术丸或人参健脾丸。另外可炒糊米、糊麦沬茶喝以助消化。或用炒鸡内金、焦山楂。

2. 急性胰腺炎

节日期间吃肥甘酒肉过多，或暴饮暴食，至胰腺压力过大，负荷过重而出现急性胰腺炎。

——主要症状

左心腹突然剧痛、恶心呕吐、发热或出现黄疸，甚至休克。

——积极治疗

急性胰腺炎病情凶险，出现上述症状要立即禁食并送医院。

3. 急性胆囊炎或胆石症

在暴饮暴食，尤其是油吃得过多的情况下，胆囊负担过重，容易发生急性胆囊炎或胆绞痛。

——主要症状

突然出现右心腹或右肋助疼痛，呕心、呕吐或发热。

——积极治疗

出现上述症状要立即禁食并送医院。

总之，节日期间，脾胃、胰腺、胆囊的负荷加重，出现超负荷，所以切忌暴饮暴食，节后要为肠胃减压，要改吃清淡的，并适当减少

饭量，让肠胃休息，如果节后不注意减压还再次暴饮暴食，就最容易出现疾病。

4. 肝脏负荷重

节日期间，男人饮酒多，肝胆负荷重，节后一定不能再饮酒，否则肝脏易出毛病。

解酒毒的食物是：葛根、绿茶、绿豆、生姜、梨、柚子、葡萄、白醋、菠菜、萝卜等。

（二）长假后要注意养心怡神

1. 长假期间太累心

长假期间，尤其春节期间是亲朋好友大团聚的时候，兴奋、激动，谈话多、应酬多、睡眠少，玩乐时间长，加之作息时间打乱，生物钟节奏改变，从而致使身体感到十分疲劳，尤其因为劳神而出现累心，使心脏太累，所以节后一定要养心安神。

2. 长假后如何养心

——注意恢复生活节奏

上班族下班回家后，注意要由快节奏转为慢节奏，我们要知道，慢退一步是为了快进三步。

第47节：四季养生谈(47)

——怎样安神？

第一，深呼吸，做深而慢的呼吸。呼吸慢下来，心跳就能慢下来，这样就能养心安神。

第二，食疗养心法：晚上用麦冬3～5克，桂圆肉3～5克泡水饮。睡前可吃莲子、百合、小枣、冰糖粥。

第三，闭目法：闭目可以排除干扰，去除杂念，起到养心安神作用。睁开眼睛世界是大家的，闭下眼睛天下就是你一人的。

第四，睡眠法：平时一天睡8小时，长假后可增至10小时，节后两周应在晚上9～9:30入睡，早上6～6:30起床，中午休息1个小时，正好10小时的睡眠时间。

第五，泡脚法：睡前用热水泡脚，按摩涌泉穴及三阴交（内踝上3寸）可促进安神增加睡意。

（三）节后排毒法

节日期间由于喝进各种饮料，吃进美食中的许多作料、添加剂、防腐剂，而使贮存在身体的毒素产物堆积起来，加之，节日期间，常到人多的地方，吸进不少浊气，所以节前我们要做室内外大扫除（尤其春节），节后我们就要对我们的身体清扫排毒。

体内毒素堆积的信号：

头痛、恶心、欲睡、口臭、汗臭、便臭、气臭、脚臭。

方法（详见本书第 页：人体自我排毒十法）

（四）克服长假后疲劳综合征

何谓疲劳综合征？

第一，心理、生理上都感到累，怕上班、怕进办公室、怕见上司，才过星期一就盼望星期五。

第二，上班时频频打哈欠。

第三，身体发软，嗜睡。

如何克服？

第一，下班后调整为慢节奏进行慢养生，多闭目养神。

第二，下班后要进行静养生，不能再去人多、热闹地点及公共场所。

第三，到公园参加呼吸新鲜空气，增加氧气摄入。

第四，可泡点人参或西洋参。

第五，增加睡眠时间。

1 8 5

二十四节气与养生

二十四节气养生是对四季养生的细化，养生原则与四季养生同。

——什么是节气？

节气是太阳在黄道上运行一年，由于位置移动而引起二十四个明显的气候变化叫节气。

每一个节气又包括三候（一候5天），故一年有七十二候，每三候组成一个节气，就是说一个节气有十五天。春、夏、秋、冬每一季各包含六个节气。

二十四节气具体是：

春天六个节气：立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨。

夏天六个节气：立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑。

秋天六个节气：立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降。

冬天六个节气：立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。

为了方便记忆，老百姓概括为如下歌括：

春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连；

秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。

——什么是二分、二至、四立？

二分：春分、秋分；二至：夏至、冬至。

四立：立春、立夏、立秋、立冬。

这八个节气，气候变化尤其明显。

由于节气与气候有十分密切的关系，因此跟养生也密切相关（内容见上页）。

夏季六节气

“夏满芒夏暑相连”，夏天6个节气包括立夏、小满、芒种、夏至、小暑及大暑。

（一）立夏与养生

立夏养生总则：“立夏天渐热，要防心过累”。

1. 立夏节气的气候及物候特点

立夏是24节气中的第7节气，也是夏季6个节气中的第1个。在每年的阳历5月6日前后。太阳经45°，斗指巳位（东南方）。

立，开始的意思，就是说，立夏标志着从这一天起，春天结束，夏天开始。

立夏后，天气渐热，万物生长渐旺，农村已进入“立夏种稻点芝麻”的时候，田间耕作管理增多，所谓“立夏三朝遍地锄”。

这时候，青蛙开始叫，蚯蚓也开始出土，城乡一片繁忙，这天是进补的日子，大家都习惯买点肉增强一下体质，以适应夏天的炎热和繁忙。

2. 立夏的病候及养生

第48节：四季养生谈(48)

因天渐热，外出活动较多，心脏的负担逐渐加重。

——春夏之交，病候有哪些特点？

第一，立夏属春夏之交的标志，立夏意味着天气已经告别了春天，正式进入夏季。

这时气温比春季升高。气候逐渐炎热，但是北方天气仍然不够稳定，还会出现阴晴交替、冷暖变化的情况。所以必须注意随时增减衣服。

立夏之后，人体气血更加外向，出汗开始增多，心跳逐渐加快，所以更要注意调养心脏，不能过累过劳。

第二，春夏之交，天气已热，各种细菌开始繁殖，所以要注意肠胃疾病的发生。

第三，夏天睡眠要充足，早睡早起，顺其自然。营养要全面，以适应夏天消耗大的特点。

——立夏易患哪些病？

第一，易得心脏方面的病。

因为夏天天气开始变得炎热，“心气通于夏气”，所以，夏天易得心的病，应从立夏就要开始注意养心。

要避免劳心太过，天热易心烦，要会静养，心气弱的人，可用麦冬5克、西洋参3～5克泡水饮。

睡眠要充足，失眠的人，可吃莲肉10克、桂圆肉5克、百合15克，加适量冰糖、小米、小枣煮粥。

第二，易出现血液黏稠。

夏天，由于气温高，出汗多，血液易出现黏稠度高，应多喝水，多吃养阴生津之品，如各种瓜果蔬菜，也可用葛根10克、山楂5克泡水饮。

第三，易患肠胃病。

夏天气温高，湿度大，细菌容易繁殖，饮食要卫生，少吃隔夜饭菜，碗筷要干净，不吃无照商贩饮食，以免染上肠炎、痢疾，体虚的人要注意少吃生冷。

（二）小满与养生

小满养生总原则：“小满江河满，要防皮肤?”。

1. 小满节气的气候及物候特点

小满是24节气中的第8个节气，也是夏季6个节气中的第2个，在每年的阳历5月20日前后，太阳黄经60°，斗指巳位（南偏北）。

《月令七十二候集解》说：“小满者，物至于此，小得盈满。”就是说，从小满开始，天气明显变热，气温升高到12℃以上，农作物进入生长阶段，北方小麦、大麦颗粒开始饱满。正是：“小满小满，麦粒将满。”

小满之后，雨水增多，气候明显变热变湿，南方进入雨季，正如民谚所说：“小满小满，江河变满。”南方进入夏收、夏种季节，春蚕吐丝、结茧。

小满之后，吃粽子、祭屈原的端午节快到了，同时也是外出旅游、观山赏景的好时候来了。

2. 小满的病候及养生

——易患湿热性疾病

由于天气湿热，易患各种湿热性疾病，如风湿热引起的关节疼痛，包括膝关节、腰椎关节疼痛等。所以从小满节气起，就要开始注意预防湿热性疾病。

养生要多吃清热利湿之品，如丝瓜、冬瓜、萝卜及各种蔬菜、水果，并避免住潮湿地，如房间潮湿，可在床上垫羊皮等防潮。

——易患皮肤湿疹、口舌生疮

养生要少吃辛辣之品，如姜、酒、羊、牛肉、鱼虾。小便要通利，大便要通畅。饮食宜清淡，如多食黄瓜、苦瓜、油麦菜、绿豆

汁、豆浆、荷叶蒸饭等。

——易腹泻

夏湿易伤脾胃，尤其肠胃不好的人易腹泻。

由于夏天气温高，湿度大，很利于细菌繁殖，所以要少吃隔夜饭菜。

——易患泌尿系感染

尤其是女性，就要勤换内裤，因为夏天气温高，湿度大，病毒、细菌易滋生，就要多注意个人卫生。

（三）芒种与养生

芒种养生总原则：“芒种梅雨天，留神湿病生”。

1. 芒种节气的气候及物候特点

芒种是24节气中的第9个，也是夏季6个节气的第3个。在阳历的6月6日前后，太阳黄经75°，斗指巳位（南偏东）。

芒，指有芒的谷物，如晚稻、黍、稷等；芒也指忙，即从芒种开始要忙着种有芒的农作物，所以叫芒种。有农谚说：“芒种芒种，赶忙种”。因为过了芒种农作物的生长茂盛就要开始减慢了。正如《月令七十二候集解》说：“谓有芒之种者，可稼种也。”

第49节：四季养生谈(49)

从芒种节气开始，天气甚热，雨水较多，湿度增大，北方进入雷雨、阵雨天，南方则已进入梅雨天，要注意防湿。

在农村，因为气候湿热，阳光充足，万物长势极甚，所以要抓紧夏收、夏种。尤其要抓紧夏收，以防风暴大雨袭击，正是“麦黄暴雨风，卷走一场空”。也正是“芒种时期，螳螂叫，赶忙割麦莫睡觉。”

2. 芒种的病候及养生

——要防心脏疾病

芒种节气，气温更高，湿度更大，心脏负荷逐渐加重，有心脏病、冠心病的人要注意保养，少熬夜，避免工作过分紧张，生活要有节奏，可以吃一些保养心脏的药食，如麦冬5克、桂圆肉5克、泡水饮或桂圆肉、莲肉、小枣小米冰糖粥，或麦冬桂圆肉枸杞菊花茶。

——易患口舌生疮

中医认为心与小肠相表里，芒种开始，湿热更重，如湿热内积，心火重，小肠积热，就会出现小便黄短，舌红苔黄，大便秘结，口舌生疮，就应该少吃辛热之品，如白酒、羊肉等。多吃苦瓜、青菜、绿豆。

可用竹叶3克、麦冬5克、金银花3克泡水饮。兼见大便秘结的可加大黄2克。如出现尿频、尿痛的就应看医生。

——防妇科病

妇女易患白带多而黄，应少吃辛热，多吃一些清利热湿之品如绿豆，还应常吃健脾利湿之品，如薏米、山药、白扁豆、粳米粥。

——防霉菌

湿天应经常更换内衣。

（四）夏至与养生

夏至养生总原则：“夏至气升极，要防脑出血”。

1. 夏至节气的气候及物候特点

夏至是24节气中的第10个，是夏季6个节气中的第4个。在每年阳历6月21日前后，太阳黄经90°，斗指午位（正南方）。

夏至这一天，是白昼最长的日子，因阳光直射北回归线，所以北半球的白昼最长。

夏至是阳极之至，也是气升之极，所以是阳气最盛的日子，但阳极必阴，从这一天开始阳极则阴长，所以将进入白昼渐短、夜渐长的日子。

夏至平均气温在20～22℃以上，天雨增多，山雪融化，要严防江河洪汛。

夏至虽然阳极，但尚未湿极，所以并不是一年中最难熬的日子。由于阳热盛极，所以万物进入生长最旺盛的日期，夏至是端午节时候，蛇常出没，正如农谚所说：“夏至蛇出洞，要防毒蛇走”。

夏至后第3个庚日开始入伏，伏就是藏伏起来，避热纳凉的意思。

2. 夏至病候及养生

——夏至易患中风（主要为出血性中风）

第一，夏至前后，为一年中阳极阶段及气升之极的时期，有心脑血管疾病的人往往难以承受，要注意保养。如出现昏厥，要立即就医。

第二，血压高、血管硬化的人，少吃热性升发之品，如酒、黄鳝、鸡肉、狗肉及升散性药物，如人参、黄芪、升麻等，多吃芹菜、萝卜等，适当吃冷饮。

第三，避免暴怒生气，降血压的药要坚持吃。

中午要睡午觉或静养。要纳凉，戴凉帽，避免头在阳光下直晒。

——易中暑

第一，夏至为一年中日照最长、强度最大的时期，此时期易出现中暑，主要症状是头痛、出汗多、口渴、面色潮红、心跳快速、体温升高（38℃以上），重则出现昏迷、抽搐、虚脱等。

第二，如出现上述症状要放冰袋于头部，或头部冷敷，开门窗通风，用电扇吹头部并拨打急救电话。

第三，要注意防护中暑，在 35℃ 高温下工作的人，要通风、多喝淡盐水，不穿紧身衣。

——防心脏病

暑热易伤心气，有冠心病、甲亢、心律快的人及动脉硬化的人，或心气弱的人都要注意避免过劳，生气暴怒，中午要休息。

——防气津两伤

夏至气温高，耗气大，人体水分丧失较多，易出现乏力，疲劳及口渴。可多补充淡盐水、凉茶、绿豆汤，体虚气弱的可以用西洋参 3 克、麦冬 5 克泡水饮。

——防湿痹

第一，湿痹指风湿麻木，常在雨天加重，是一种伴麻木的关节肌肉疼痛。也可口服小活络丸。

第50节：四季养生谈(50)

第二，常兼有肠鸣腹泻者，要多吃薏苡仁、白扁豆、丝瓜煮粥或做菜，以健脾利湿，较重者应在医师指导下服药。

——防夏打盹

夏天赤日炎炎，出汗多，人易困乏，肢软。可以喝橘汁补钾，或多吃些含钾丰富的食品，如香蕉，并注意午休，干脆打个长盹。

——保护眼睛

夏天光照强，外出可戴太阳镜。有轻度视网膜出血的人，要少吃辛辣，多吃含维生素丰富的蔬菜、水果，并避免暴怒、暴晒及暴饮。

3. 夏至防癌症进展

——癌症患者夏天养生忠告

夏天是大家都要注重养生防病季节，癌症患者就更应该注意养生。夏天天热气温高，易致人体气血运行加快，新陈代谢加速，细胞分裂加快，夏天肿瘤的增长速度也必然比冷天要快。所以，夏天一定要注意低温养生，静养生及慢养生。静养生主要指心静，心静自然凉；慢养生要大家掌握好快慢节奏的合理安排，以降低肿瘤细胞的生长速度。

所以夏天要降低不必要的气血加速、体温升高，如洗澡，无论盆浴、淋浴，水温都不宜高，而蒸桑拿、泡温泉就更不适于癌症患者。

夏天，癌症患者要多在树荫下纳凉，避免顶烈日，少在温度高处停留，还要心情愉快少烦躁。

癌症患者还应该利用好夏天的有利条件防癌抗癌。

夏天要多吃长于夏天的天然抗癌食物，如夏天生长的蘑菇类：猴头菇、木耳及其他蘑菇，以帮助抗癌；夏天的瓜类：丝瓜、冬瓜、西瓜、苦瓜、黄瓜等都有抗癌作用；夏天的蔬菜如：苦菜、油麦菜、莴苣、茄子、番茄、大蒜、洋葱、竹笋、甘蓝、苤蓝、魔芋、慈姑、卷心菜等等都有抗癌作用；夏天的水果：草莓、猕猴桃、梨、苹果、桃

子等也都对抗癌有利，所以夏天癌症患者要多吃新鲜的蔬菜、水果。此外，夏天火大气温高，要多吃苦味菜如：苦瓜、苦菜、油麦菜、竹笋、莴苣等，还要多喝绿茶、绿豆汤、豆浆以清火。还需注意夏天湿度大，食品容易发霉如花生、玉米、大豆，如果霉变就绝对不能吃。夏天癌症患者尤其不能喝酒，因为酒能加速癌细胞的生长。

总之，癌症患者一定要充分利用好夏天的有利条件，去除不利因素进行养生，才能安度炎夏。

（五）小暑与养生

小暑养生总原则：“小暑三伏天，最要防心炎”。

1. 小暑的气候及物候特点

小暑是24节气中的第11个节气，是夏季6个节气中的第5个，在每年阳历的7月7日前后，太阳黄经105°，斗指未位（西南方向）。

暑，热也。小暑节气时，天已热甚，但还不到一年中最热的时候，故与大暑相对而言叫做小暑。

小暑时期，天气炎热，暴雨连连，气温高、湿度大，虽已酷暑难耐，但尚未到最闷热之时，不过我国部分地区已进入最热的时候，由于雨水多，以致有民谚说：“大暑小暑，灌死老鼠。”

因气温高，雨水丰富，阳光充足，所以小暑是万物生长最茂盛的时期，这时蟋蟀等极为活跃，农村多忙于夏秋作物的田间管理。

小暑正入头伏天，人们按照习俗喜欢吃肉进补，所谓头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋。有的避暑伏凉，有的结队出游，所谓去享受伏（福）游。

（三伏天：夏至后的第3个庚日，即甲、乙、丙、戊、己、庚、辛、壬、癸中的“庚”日），第4个庚日为中伏，夏至后第5个庚日为末伏。每伏10天从入伏到出伏，时间在阳历七月初到八月下旬。三伏天是一年中热度最高、湿度最大的日子，故有“热在三伏”之说。）

2. 小暑的病候及养生

——注意养心

伏，伏藏，阴气被阳气所迫而藏于下，燥热难熬。伏暑天，暑邪挟湿，暑汗勿止。《素问·热论篇》说：“先夏至日为病湿，后夏至日为病暑，暑当与汗皆出，勿止”。

第一，注意心肌炎及心肌炎复发。

三伏天气温高，湿度大，天气闷热，气压低，患有心肌炎后遗症的人易出现心律变缓、胸闷气短等症状。养生要注意早睡早起，避免熬夜，气弱脉弱的人要喝点生脉饮，或麦冬5克、西洋参3克、桂圆肉3～5克泡水喝。

第51节：四季养生谈(51)

第二，注意防中暑。

应多喝绿豆汤。荷叶、藿香代茶饮，出汗多要及时补充淡盐水。

第三，注意防肠胃病。

——防湿健脾

长夏易患脾胃病，脾胃虚的人少喝冷饮、少吃凉菜，注意肚脐不要受凉。

——刮痧防暑

三伏天湿气重，易出现呕恶头昏等病症，可采取刮痧办法。具体是用刮痧板或酒精、消毒纱布，上下刮背脊两侧，或肋骨两侧或额头，出现紫暗色即可，也可涂上清凉油刮。或服用藿香正气丸（或水），或薄荷、藿香代茶饮。

——癌症患者中晚期要“补气”

有些肿瘤病人迷信补品，认为“有病必虚，虚则必补”，因此一旦得知患病，就盲目地服用补品；而有些病人则担心，身上长了肿瘤，再吃补品，会把肿瘤补大。其实这两种想法都有矫枉过正之嫌。根据中医的“补泻”理论，应该“虚则补之，实则泻之”，就是说，虚的情况下当补则补，不虚时就坚决不要补。在肿瘤尚未长大时，一般情况下是没必要吃补品的，因为这时人体抵抗力还比较好，只要采用手术、放疗、化疗等综合治疗手段就足够了。癌症中期，由于病人正气渐弱，就必须服用一些补品，以增强抵抗力，抑制肿瘤的发展，否则就易陷入正气虚弱的境地，会加速肿瘤的恶化进程。此时应“攻补兼施”，就是说把补品同抗癌药物合用。比如可用人参、黄芪补气，同时选加半枝莲、七叶一枝花、白花蛇舌草、土茯苓、露蜂房、夏枯草、山慈姑，甚至蜈蚣、全蝎等。到了癌症晚期，人的抵抗力已经很弱，正气大虚，就应以“补”为主，但也要兼用一定的抗癌药，如果有既能补又能抗癌的药物则更好，如灵芝、黄芪、女贞子等。此时癌症病人

用补品，必须在医生指导下进行，切忌乱补。癌症病人应在医生的帮助下，辨别是气虚阳虚、阴虚血热，还是痰毒淤结等，从而制订培补原则，千万不能自己擅自服用补品。

在辨证论治的前提下调补，目的在于培本固元，调节阴阳。尤其在手术、化疗、放疗后，更应注意调补。如气虚脉弱，不思饮食的，可服黄芪、人参、白术、山药，还可以炖肉吃，或与抗癌中药如白花蛇舌草、七叶一枝花等一起煎水服用；掉头发、厌食、白细胞下降的，可以用10克黄芪、10克灵芝炖肉吃；血虚、头昏、乏力的可在肉中加当归、桂圆肉炖着吃，或将阿胶放入肉汤或药汤内，化开后服用；阴虚出现口干、舌红、心烦，手、足心热，潮热出汗的，可将玄参、生地、女贞子、天冬等煎水服；阳虚怕冷、夜尿多、手足发凉、乏力的，可制附片（10～15克）炖肉吃。

需要强调的是，癌症患者化疗后大多气血亏损、脾虚气弱，此时应以服人参、灵芝、黄芪等益气健脾的补品为主，但仍应酌加薏苡仁、山慈姑、女贞子等帮助解毒、抗癌的药。如果患者单纯用补药，绝对是一种“闭门逐寇”的行为。

（六）大暑与养生

大暑养生总原则：“大暑热最极，要防伤心气”。

1. 大暑节气的气候及物候特点

大暑是24节气中的第12个节气，是夏季6个节气中的第6个，在每年阳历7月23日前后，太阳黄经120°，斗指未位（西南方向）。

大暑，是一年中最热的节气，所以称为大暑，我国大部分地区处于最热的时候，也是雨水最多之时，要注意防潮防汛。

大暑正值中伏，气候炎热，气温高，真正是酷暑难耐，又雨水多，湿度大，气压低，是一年中最难熬的时候，所谓“难熬在中伏”。

萤火虫飞舞是大暑物候的标志。

大暑是全年万物生长速度最快、最茂盛的时期，农谚说：“头伏萝卜，二伏芥，三伏里头种白菜”。

人们都在早、晚劳动，中午休息时间要适当延长并要注意避暑纳凉。

2. 大暑的病候与养生

——防伤害心脏

三伏天，气温高、湿度大，心脏最难受，有心脏病的人一定要养好心，千万不要过劳，要早睡早起，中午要保证午休，注意心静及静养生、低温养生。

第52节：四季养生谈(52)

心脏有不适要坚持吃药并及时就医。

三伏养心方：麦冬5克、桂圆肉5克泡水代茶，气虚乏力者加西洋参3～5克。

——保护头及大脑

避免在阳光下暴晒，要戴凉帽，用遮阳伞，工作尽量调整在早、晚，中午在树荫等处纳凉或午睡。

三伏养脑方：薄荷3克、枸杞10克、益智仁10克煎水喝，并嚼服核桃10克。

——防皮肤病

三伏天，湿热交蒸，细菌、病毒繁殖快，皮肤病发病也增多，如湿疹、痒疹、真菌感染等，所以要多注意皮肤的清洁卫生，屋内要多通风，坐公交车后要洗手。

——防中暑

调整好三伏天作息时间，室外劳动者应下午三点以后再干活。并注意采取降温散热，如饮温淡盐水、冷饮、绿豆汤、绿茶及用冷湿毛巾擦头面，还要头戴凉帽、用遮阳伞。

——防疰夏

疰夏，又叫苦夏，三伏天因天热下降，地湿上升，湿热交争困于脾胃之故。

主要症状：不思食（纳呆）、恶心、头昏乏力、倦怠思睡、舌苔腻、小便少、汗多，可服藿香正气丸，醒脾化湿，或薏仁、白扁豆、荷叶、粳米粥以养脾胃，或辅以香砂养胃丸以健脾助消化。

——防濡泻

肠胃不好的人，在三伏天，易出现恶心、腹泻的情况，可用藿香正气丸及参苓白术丸交替服用。

——防蛇咬伤

三伏天，地洞也湿热，蛇呆不住，易出洞纳凉，所以被蛇咬伤的机会较多。一旦被蛇咬，无论蛇有毒无毒，都应立即用水冲洗伤口，并将血挤掉、然后用线或布条于伤口向心处结扎，以阻止毒入心脑血管，然后到医院处理。外出旅游时，千万不要把手足随便探入岩缝、地洞，路上、树上遇到蛇不要去干扰它。过草丛、越水沟时要用棍子“打草惊蛇”。

——防食物中毒

三伏天细菌繁殖极快，千万要注意饮食卫生，最好当天的饭菜当天吃，隔夜饭菜要煮沸热透。

三伏养脾方：薏苡仁、白扁豆、绿豆熬粥吃。

——冬病夏治的好时机

冬病：指在冬天加重的一些阳虚阴寒的慢性病，比如老年性慢性支气管炎（老慢支）、冷骨痛、五更泄、阴冷、精冷、寒哮等症。

夏治：在三伏天服药及贴治法等有一定效果。但应在医生指导下用药。

秋季六节气

“秋暑露秋寒霜降”：秋天6个节气包括立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降。

（一）立秋与养生

立秋的养生总则：“立秋天渐凉，要防燥伤肺”。

1. 立秋的气候及物候特点

立秋是24节气中的第13个节气，是秋季6个节气中的第1个，在每年阳历8月7日前后，太阳黄经135°，斗指申位（西南方向）。

立也，始也，立秋标志着从这一天开始，将进入秋天，所以叫立秋。此时农作物已经成熟，将进入硕果累累的金秋收获阶段。

《月令七十二候集解》说：“秋，?#91;也，物至于此而?#91;敛也。”就是说，立秋意味着秋主收敛，气候将从长夏进入秋收的阶段。

《黄帝内经》说：秋令肃杀主收。立秋后，树叶渐渐变黄，叶儿渐落，所谓“一叶而知秋”。

立秋天高云渐淡，湿热气候渐退让。就是说，从立秋开始，天气渐凉，逐渐转入秋高气爽，月朗风清的日子，然而立秋节气后，早晚虽然开始有凉意，但中午依然很热。尤其夏天刚过，余热仍然很大，反而比夏天有过之而无不及，故初秋又有“秋老虎”之称，所谓“秋老虎，毒如虎”。如果晚立秋，天更热，所以民谚又有“晚立秋，热死牛”之说。因此立秋后，天气依然燥热，俗话说“秋后一伏，晒死老牛”，所以立秋后依然要注意避热纳凉，早睡早起。

总之，立秋节气意味着天气渐凉，阴气渐长，风向将逐渐转为北风，人们将逐渐进入秋季养生。

2. 立秋的病候及养生

——夏秋之交病候有哪些特点？

立秋到秋分之间，属于“入地户”，气化由阳入阴，天气渐凉，热渐退，昼渐短、夜渐长，气候由热转凉，大地逐渐转为收藏。所以，从立秋起，要开始养阳。

第53节：四季养生谈(53)

第一，人体气血也开始逐渐内收，表现为呼吸、心跳逐渐变慢一些，新陈代谢也开始减慢，以适应与自然相应，脏气开始内藏的需要。所以从立秋起，要开始养收。

第二，夏秋之交，天气忽冷忽热，燥湿不调，寒温难定，阴阳气交不稳定，容易得病，所以就要养好生。

第三，养生原则：早卧早起、多做深呼吸，多吃润肺生津之品。
——夏秋之交要防哪些病？

第一，防肺燥。秋天的主气是燥，所谓金秋之时燥气当全，燥气通于肺，所以从立秋开始就应该重点养肺，初秋，热气未退。肺燥者要开始吃些清凉养肺润燥之品，如百合、秋藕、白梨、白果、杏仁、秋梨、枸杞、秋蜜、荸荠、银耳等。秋分以前很热燥，所以如果咳嗽、咽干、舌黄可酌加清热类，如桑叶3克、菊花3克、麦冬5克，泡水饮，或桑叶3克、黄芩3克、桔梗5克泡水饮。

第二，防便秘。立秋之后，雨水渐少，气候渐燥，大肠与肺气通于秋令，所以燥气也常伤肠津而易便秘。

保养大肠方法：多喝水，早晨卯时（5～7时），大肠值班时一定要喝一杯水。多吃润肠通便的蔬菜、水果，如萝卜、莴笋、西瓜、银耳等。

第三，防鼻衄。秋后燥热易伤肺络而出现鼻干出血，要少吃辛辣燥热之品，如酒、辣椒。

第四，防秋困。克服秋令，因燥热耗阴伤气，所以立秋后易乏力困倦，养生的办法是早卧早起，保证睡眠。适当吃一点西洋参、话梅泡水饮，话梅性酸可帮助生津收敛肺气。

（二）处暑与养生

处暑养生总原则：“处暑日头毒，要防秋老虎”。

1. 处暑的气候及物候特点

处暑是24节气中的第14个节气，也是秋季6个节中的第2个节气。在每年阳历8月23日前后，太阳黄经150°，斗指申位（西南方）。

处暑，处，止也。象征炎暑的夏天终于结束了。正如《月令七十二候集解》所说：“处，止也，暑气至此而止也。”

处暑的气候特点是三伏已出，“秋老虎”的威风已被秋风“扫地”，炎热气候已经退出，我国大部分地区暑气已经下降，天气逐渐变凉，早晚无明显热象，但中午温度仍高。农田里，一片繁忙，人们正在享受丰收的喜悦。

2. 处暑病候及养生

——支气管炎易发作

由于雨水渐少，燥气渐增，患有气管炎的人，进入处暑后易于发作。原因是秋燥伤津之故，症状多为痰少干咳。保养办法：可以吃秋梨膏、枇杷、杏仁、秋梨、白萝卜、苹果、百合等清凉润肺之品。

——易患咽扁桃腺炎

由于天气燥热，如果太累，不注意休息，或食辛热之品过多，抵抗力下降，就易患咽炎、扁桃腺炎，可多吃养阴生津，清火之品，如口含橄榄、青果，另外可用金银花3克、桔梗5克、甘草3克泡水饮。若病还不好，请看医生。

——痔疮易发作

多因燥热伤于大肠肛管之故，那就应多吃清热润燥的蔬果，如油菜、油麦菜、萝卜、黄瓜、西瓜、土豆、木耳、红薯等，尽量疏通大肠避免便秘，如痔疮出血应看医生。

——红葡萄酒

介绍两个简易自制红葡萄酒的方法。第一个方法：买2500克紫红皮的葡萄，用淘米水泡半小时，然后用自来水冲洗干净，晾干，放到干净的瓶子或缸里，边放边用拳头挤压，然后加250克白糖，搅拌后封顶。1个月后开封即可饮用。第二个方法：方法同上，只是

在两周后开封加 1 0 0 毫升的二锅头酒（不会喝酒者不加），搅拌后再封顶，1 个月后开封，饮用。

（三）白露与养生

白露养生总原则：“白露天渐凉，气笈当保养”。

1. 白露的气候及物候的特点

白露是 2 4 节气中的第 1 5 个，是秋季 6 个节气中的第 3 个，在每年阳历 9 月 8 日前后。太阳黄经 1 6 5°，斗是指西位（西方）。

白露标志着，从这个节气开始，北方地区天气渐凉，夜里开始降露水，所以叫做白露。正如《月令七十二候集解》说：“.....阴气渐重，寒凝而白也”。凉雨时至，所谓“一场秋雨一场寒”。

第54节：四季养生谈(54)

白露开始，早晚更凉，万物增加了收敛、萧条的程度，秋风阵阵，秋叶也开始下落。大雁开始成群结队南飞越冬，小燕子也准备离开北方，百鸟也开始生长丰厚的羽毛准备过冬。正如《礼记·月令》所说：“盲风至，鸿雁来，玄鸟归，群鸟养羞”。

2. 白露的病候及养生

——易感冒、咳嗽

气候已进入中秋，秋燥加重，肺燥也相应加重，所以易患肺燥。可用百合30克、莲子10克、白梨30克、白果6粒，冰糖小枣小米粥以养阴生津收敛肺气，可常吃秋藕。

——防消渴病

消渴病（糖尿病），多与燥热有关，主要病因是阴虚燥热，秋天气燥，所以尤须注意。燥热伤津者少吃肥甘辛燥之品，多吃养阴生津、清热润燥之物如葛根5克、麦冬5克、枸杞5克、菊花3克泡水饮。也可用天花粉、麦冬、地黄、黄连煎水饮。气阴两虚，乏力脉弱汗多的可服生脉饮。（人参、麦冬、五味子），肾阴虚腰酸头昏，尿多，脉沉无力的可服六味地黄丸。

——防干燥综合征

干燥综合征的主要症状是口干、眼干、皮肤干、黏膜干，腮腺肿大，秋天加重。可吃益气生津之品，增强免疫功能，如服生脉饮或麦冬5克、西洋参3克泡水饮。

——防皮肤干燥

中秋由于燥邪伤阴，易出现皮肤干裂起皱，养生可多喝水，多吃养阴生津之品及皮冻等“以皮养皮”。

（四）秋分与养生

秋分养生总原则：“秋分阴气少，要防肺病”。

1. 秋分的气候及物候特点

秋分是24节气中的第16个，秋天6个节气的第4个。在一年的阳历9月23日前后。太阳黄经180°，斗指酉位（正西方）。

秋分和春分一样，是一年中阴阳各半，秋色平分的标志。这个节气时期，昼夜均等。寒温各半，正如《春秋繁露》所说：“秋分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”和春分一样，阳光几乎直射赤道，昼夜等长，从秋分开始，昼渐短而夜渐长，标志着北半球已真正进入阴气渐重的秋季。

秋分也是白天转凉的转折点，秋雨渐至，所谓“一场秋雨一场凉。”

秋分又是秋季中凉燥、温燥的分界线，就是说，秋分以前为温燥，秋分以后为凉燥。

农村已进入秋种阶段，正如农谚所说：“白露早，霜降迟，秋分种麦正当时。”

秋分之后，吃月饼赏明月的中秋节即将来到，合家团聚，共度中秋，是增加人间情趣，防抑郁症的好节日。

2. 秋分的病候及养生

——防肺阴虚、肺结核加重

秋分开始，阴阳持平，寒热均等，昼夜平分，人体的阴阳也应该呈现阴阳平衡的状态。也就是阴平阳秘的健康状态。又因秋天之后，阴气渐长，阳气减消，如果是阴虚的人，尤其是肺阴虚的人，阴虚不能与阳平衡，这样阴虚的情况就会明显，就会表现出咳嗽、咽干、面部发红、低热、乏力、手心足心热，甚至咳血，许多肺结核、劳瘵病人在秋分病情加重原因就在于此。

——防气管炎、支气管炎、支气管扩张加重

多吃水生蔬菜，如秋藕、荸荠、芹菜、水稻。多吃秋天的果菜，如秋梨、柚子、白果、杏仁。

——调节阴阳平衡

加强肺的保养，防气阴两亏。可用西洋参3克、麦冬5克、桔梗5克、甘草3克泡水饮。

——多吃菊花

菊花是秋天的一大宝，常用菊花泡水喝，可明目清肺治燥咳。

——防枯草过敏

白露后，青草渐枯，有的人会过敏而出现干咳、肤痒，甚至发热，那就暂时不要去郊外，避免和枯草接触。已经过敏的要去看医生。

（五）寒露与养生

寒露养生总原则：“寒露天转寒，要防悲秋感”。

1. 寒露的气候及物候特点

寒露是24节气中的17节气，是秋季6个节气中的第5个。于每年的阳历10月8日前后，太阳黄经195°。斗指戌位（西北方向）。

因天空气寒，冷空气凝结，为凉露下降，所以称为寒露，意味着深秋已到，天气由凉变寒，所以叫寒露，正如《月令七十二候集解》所说：“九月节，露气寒冷，将凝结也。”

总之，寒露标志着深秋已到，气候由凉变寒，北方凉风阵阵，南方秋雨绵绵，农村进入抢收阶段。

晚秋，大地金菊黄灿灿，雨过天晴，宜郊游、远足、观红叶，登高赏秋菊，或邀友宴重阳，可避免晚秋落寞的心理。

2. 寒露的病候及养生

——防抑郁症

寒露时，秋风扫落叶，万物走向萧条，人的心情也易触景生情，随之低落、惆怅，甚至悲伤，要克服就要多做深呼吸，或跟大家一起做运动，或登高望远以宽阔胸怀。

——易患感冒

深秋气温下降，可吃羊肉炖萝卜，养肺益气。防感冒，体虚气弱的可用燕窝炖肉、灵芝炖鸡皆可增强正气，以防病邪入侵，还要多锻炼身体，增强肺气。

——老慢支开始发作

秋分之后，属凉燥，老年性慢性支气管炎易在此阶段发作，由于秋分后进入深秋，早晚较凉，注意保暖尤其要穿背心，防肺受寒。可吃些益肺生津之品，如沙麦10克、麦冬6～10克、贝母10克、桔梗10克、百合10克、甘草6克等煎水饮，体虚气弱的可以用西洋参3克泡水饮。

（六）霜降与养生

霜降养生总原则：“霜降天更寒，流感当预防”。

1. 霜降的气候及物候特点

霜降是24节气的第18个节气，是秋季6个节气中的最后一个，在每年的阳历10月13日前后，太阳黄经210°，斗指戌位（西北方）。

霜降开始，天气变得寒凉，冷气凝为寒霜降于大地，正如《月令七十二候集解》所说：“九月中，气萧而凝，露结为霜”。

霜降是尾秋的象征，意味着秋天即将结束，黄河流域常出现初霜，阵阵秋风刮来，平添几多寒意，而我国东北一带已开始飘雪花，南方终于过上了凉爽舒适的日子。

此时市郊万山红遍，秋果挂满枝头，正是采收秋果的时候，南方则进入秋收秋种的大忙季节。正是“霜降下霜，米粮满仓。”

动物们忙着最后的采藏食物，准备入穴越冬。

2. 霜降的病候及养生

——常出现流感

晚秋，天气更凉。流感开始猖獗，此时人们要避开公共场所，当注意预防，老人、儿童要避免转肺炎。

——老慢支易加重

深秋季节，肺气虚，有慢性支气管炎的老年人症状会加重，要防止受凉，可服燕窝银耳冰糖羹或燕窝猪肺汤。

——易患鼻窦炎

若患流感、感冒不注意休息及治疗，或体虚抵抗力弱者，易患鼻窦炎，要看医生。

——哮喘（寒哮）易加重

春天哮喘多是对花粉过敏，深秋哮喘则是对冷空气过敏，有哮喘的人要保暖防寒，可常服灵芝（6克）。